阿德勒积极心理学

套装4册

自性文丛

性格的塑造

理解生命

洞察人性

超越自卑

What Life Should Mean to You

北京理工大学出版社

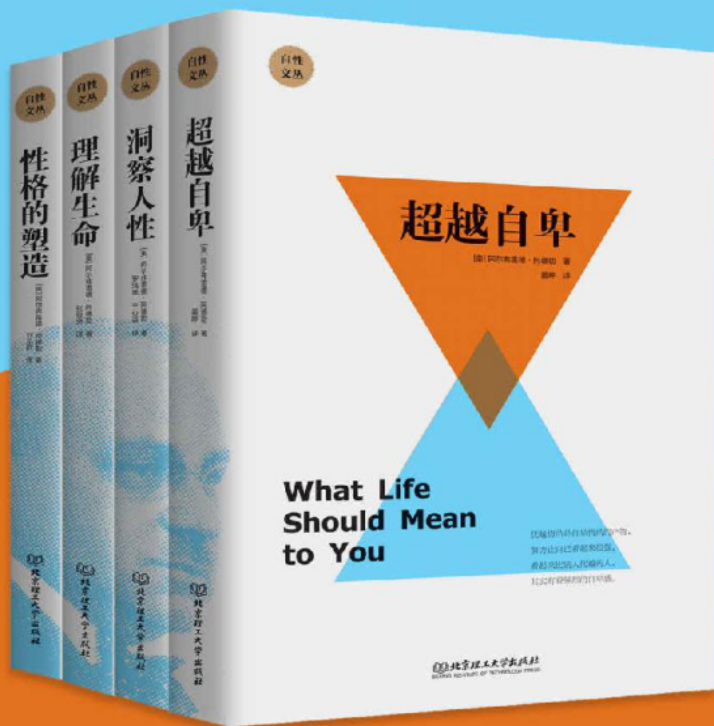
VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

阿德勒积极心理学

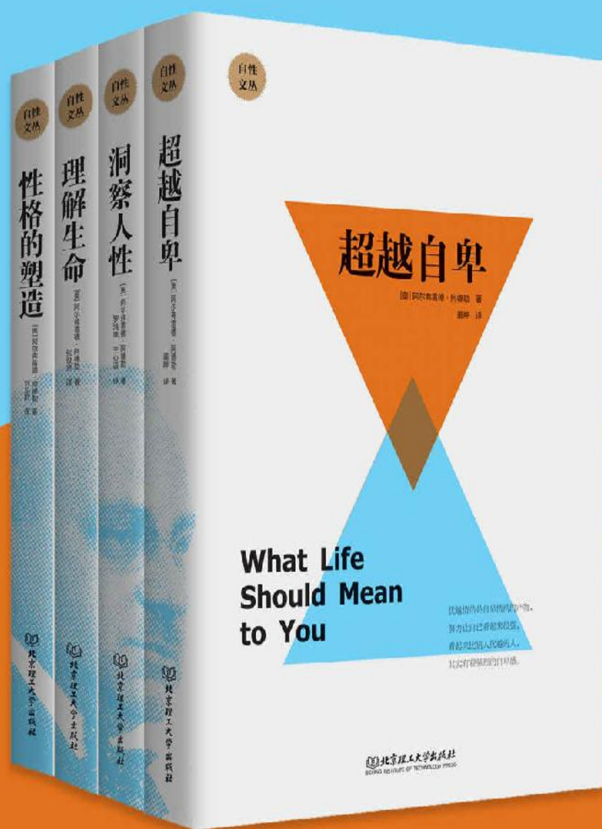


套装4册



阿德勒积极心理学

套装4册



总目录

超越自卑

洞察人性

理解生命

性格的塑造

自性
文丛

超越自卑

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
墨眸 译

What Life Should Mean to You

优越情结是自卑情结的产物，
努力让自己看起来很强，
看起来比别人优越的人，
其实有着强烈的自卑感。

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

What Life Should Mean to You

自性文丛

超越自卑

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
墨眸 译

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有　侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

超越自卑/（奥）阿尔弗雷德·阿德勒著；墨晔译．——北京：北京理工大学出版社，2017.7

（自性文丛）

ISBN 978-7-5682-4029-1

Ⅰ．①超…　Ⅱ．①阿…　②墨…　Ⅲ．①个性心理学—通俗读物　Ⅳ．①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第100339号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社　　址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮　　编/100081

电　　话/（010）68914775（总编室）

（010）82562903（教材售后服务热线）

（010）68948351（其他图书服务热线）

网　　址/http://www.bitpress.com.cn

经　　销/全国各地新华书店

印　　刷/北京嘉业印刷厂

开　　本/880毫米×1230毫米　1/32

印　　张/9.5

字　　数/190千字

版　　次/2017年7月第1版　2017年7月第1次印刷

定　　价/36.00元

责任编辑/田家珍

文案编辑/田家珍

责任校对/孟祥敬

责任印制/李志强

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

目录

CONTENTS

第一章　生活的意义

生活的意义是什么

生活的三大问题

社会感

童年的启蒙经历

最初的记忆和梦

合作的重要性

第二章　心灵与肉体

心灵与肉体的相互关系

情感的作用

心理特征与生理特性

第三章　自卑感与优越感

自卑情结

追求优越感

第四章　早期记忆

个性塑造

早期记忆与生活方式

早期记忆研究

第五章　梦

梦可以解释吗

梦的解析

弗洛伊德对梦的观点

个体心理学对梦的研究方法

案例分析

第六章　家庭的影响

母亲的作用

父亲的作用

偏爱孩子还是平等对待

家庭格局

第七章　学校的影响
教育的变革
教师的职责
课堂里的合作与竞争
评价孩子的发展
先天因素与后天培养
个性发展
对于教育工作的观察
顾问委员会的工作
第八章　青春期
什么是青春期
成人的挑战
常见的青春期问题
青春期的性心理
期待青春期
第九章　犯罪及其预防
理解犯罪心理
罪犯类型
合作的重要性
早期生活对合作的影响
罪犯问题的解决方法
第十章　职业问题
平衡生活的三大任务
早期教育
发现孩子的兴趣
影响职业选择的几个因素
解决方法
第十一章　个人与社会
努力增进合作
社会兴趣缺乏和相处障碍
社会兴趣和社会平等
第十二章　爱情和婚姻
爱情和婚姻是平等的协作关系

婚前准备
经营成功的婚姻
婚姻与男女平等
返回总目录

谨以此书献给所有家庭，希望人们增进对自己的了解。

第一章　生活的意义

生活的意义是什么

人类生活在“意义”的领域中。我们并非纯粹地体验环境，而是感受环境对人的意义。即使是对环境中最单纯的事物，人类也是以自己的目的来加以衡量的，例如“木头”是指“与人类相关的木材”，“石头”意味着“作为人类生活要素之一的石头”。如果一个人试图回避生活的意义，而仅关注周围的环境，那将非常不幸。他会孤立自己，于己于人，其行为都毫无益处。没有人能脱离意义而存在。我们总是通过赋予现实意义来体验世事，我们感受到的其实并非事情本身，而是它们经过诠释后的意义。因此，我们可以顺理成章地下结论：这些意义或多或少是不完整的，甚至是不完全正确的。意义的领域即充满谬误的领域。

如果我们问一个人：“生活的意义是什么？”他也许无法回答。大多数人也都不会费心去思考这个问题或者试图寻找答案。的确，这个问题的由来和人类的历史一样久远，但是在我们的时代，仍有年轻人或者老年人会问：“活着是为了什么？生活的意义是什么？”然而我们可以断定，他们仅仅是在遭受挫折后才会考虑这些问题。假如一切都一帆风顺，假如他们没有经历严峻的考验，就不会有人提及这些问题。但是，每个人在行动中都会不可避免地遇到并要回答这些问题。如果我们抛开一个人的语言，只观察其举止，就会发现，他有自己的“生活的意义”，他的观点、态度、动作、表情、修养、抱负、习惯和个性特征等都与这个意义相符。他的行为举止仿佛都是由某种人生观指引的。他的所有行为都隐含着对世界和自身的看法。他认定：“我是这样的，世界是那样的。”这是他赋予自己和生活的意义。

不同的人对生活意义的解读各不相同。如我们所说，每种意义可能都有些不完美之处。没有人能掌握生活的绝对意义，可以说，任何可用的意义都不是完全正确的。所有的定义都介于正确和错误这两个极端之间。然而，在这个范围内，有些意义更有效，有些则次之；有些错误较小，有些则较大。我们发现，对生活意义有益的阐述有其共通之处，而那些不尽如人意的解读则总是难以掩盖其中的错误。我们可以从中得到

一个科学的“生活的意义”，用它作为衡量正确意义的标尺，帮助我们解释与人相关的现实社会。我们必须牢记，“正确”是针对人类及其目的和意图而言。除此以外，别无真理；即使存在其他真理，也与人类无关。因为我们根本无从了解和掌握这些绝对真理，所以它们对人类而言，必然也没有了意义。

生活的三大问题

每个人的生活都受限于三个因素，人们必须充分考虑到这三点。因为这三个限制因素构成了现实人生的内容，人们经常受其困扰并被迫做出应答和处理。人们的最终答案，会显示出每个人对生活意义的解读。

第一个限制因素：我们生活在地球这个贫瘠星球的表面上，无处可逃。我们在受到种种限制的同时，利用地球的种种资源来谋求发展。我们必须注重身心的协调发展，以延续生命，确保人类的永续生存。这是每个人都需要考虑的问题。无论我们做什么，我们的行为都是对人类生活状态的回答：这显示出我们认为哪些行为是必要的、合适的、可能的和可取的。我们是人类的一员，人类居住在这个地球上，每个答案都必须考虑到这个事实。

如果考虑到人类自身的脆弱和环境的不安全，为了自身利益与整个人类的福祉，我们必须全力探索更有远见且前后一致的答案。正如解数学难题，我们不能靠运气或猜测，而应靠坚持不懈的努力寻找所有可用的方法，最终找到答案。我们可能找不到一个放之四海皆准的绝对完美的回答，但是，我们可以尽全部的努力去寻得一个近乎完美的答案。我们必须不断努力，寻找更好的答案，这个答案还必须考虑到“我们生活在地球上”这一前提，因为我们的生存质量与地球息息相关。

第二个限制因素：我们并非人类的唯一成员。我们身边生活着其他人，并与我们息息相关。人类个体的弱点和局限性决定了我们无法单枪匹马地完成自己的目标。假如有人独自生活，并试图只依靠自己的能力去解决所有问题，那么他就无法生存下去。他既无法维持自己的生命，也无法延续人类的生命。人总是与其他人相互依附而生，这种关系无法割裂，因为每个人都有自己的弱点、不足和局限。一个人为个人幸福或人类福祉做出的最重要努力，就是与他人建立联系。因此，关于生命所有问题的每一个答案都需要考虑到这个问题：我们是群居动物，如果孤立无援，就会灭亡。如果要生存下去，我们的情感就必须与这些最重要的问题和目标协调一致，那就是与我们的同类合作，维持我们个体的生存，延续人类的生命。

第三个限制因素：人类由两性构成。个人和人类生命的延续必须考虑到这一事实。爱情和婚姻就属于这个限制。所有人，不论男女，都无法回避这个问题。个人面对这个问题时的所作所为，就是他对这个问题的回答。人类做了许多不同的尝试，试图解决这一问题，他们的行为总是反映出他们相信可以寻找到解决这个问题的最佳方法。

这三个限制因素提出了三个问题：第一，如何在自然环境的局限下找到一种合适的职业，以维持生存；第二，如何在同类中找到一个位置，以相互合作并分享合作的成果；第三，人类有两种性别，人类的延续依赖于两性关系，如何自我调整，以适应这一事实。事实上，这三个问题就是人类不得不面对的职业、社会和性。

个体心理学研究发现，生活中的所有问题都可以归为三类：职业、社会和性。每个人在应对这三个问题时，都会反映出对生命意义的解读。假如某人爱情生活不完整，工作不努力，没有朋友，还有社交障碍，从他生活里受到的限制和约束，我们可以推断，他认为活着是一件困难而危险的事，机遇少而挫折多。他活动范围的狭窄，可以用他的解释来加以了解："生活意味着保护自己不受伤害，要把自己困住，不和别人接触。"相反，假如某人爱情生活美满融洽，工作颇有成就，交友广泛，由此我们可以看出，他会把活着看成是一项富有创造性的、充满机遇的任务，没有克服不了的困难。在面对生活的各种问题时，他无处不在的勇气可以说明："生活的意义在于对同伴保持兴趣，成为团队的一员，为人类幸福做出应有的贡献。"

社会感

谈到这里，我们可以发现所有错误的“生命意义”的共同特征和所有正确的“生命意义”的共同特征。罪犯、酒鬼、问题儿童、自杀者、堕落者和娼妓等之所以失败，是因为他们缺乏同情心和社会兴趣。他们在处理职业、友谊和爱情问题时，缺乏合作解决问题的信心。他们对生命意义的定义极其自私：认为每个人努力实现自己的目标只能使自己受益，而不会惠及他人。这类人成功的目标仅是谋求个人优越感，而他们的成功也只对自己有意义。谋杀者承认手持毒药时感到自己很强大，但很明显，只有他自己认为自己很重要；对于其他人而言，手持毒药并不能抬高一个人的身价。

事实上，仅属于个人的意义没有任何意义。意义需要在沟通中体现出来：如果一个词语仅对一个人有意义，那么它就没有任何意义。同样，我们意图和行为的唯一意义在于其对他人的意义。每个人都在努力地想变得更重要，但是如果人们没有认识到其整体价值在于对他人的贡献，就会踏上错误的道路。

我曾听过一则关于某小宗教团体领袖的故事。有一天，她召集所有信徒，告诉他们下周三是世界末日。信徒们惊恐万分，变卖财产，抛弃红尘俗事，惴惴不安地等待预言中灾难的到来。但是，周三波澜不惊地过去了。到了周四，信徒聚集起来要她解释：“瞧瞧你给我们带来多大麻烦！我们抛弃了所有财产，告诉遇到的每一个人，世界末日将会在周三降临。受到嘲笑时，我们也不灰心，而是一遍遍地重复说消息来源绝对可靠。周三过去了，世界却还安然存在。”这位女“先知”回答道：“我的周三并非你们的周三。”显然，她是以个人理解的不同意义来为自己辩护。不过这种个人意义实在是经不起考验。

所有正确的“生命意义”的标志都具有普遍性，可以为所有人分享并接受。一个生活问题的有效解决方法对其他人也同样适用，因为我们从中能看出如何用成功的办法来应付共同的问题。即使是天才，也只能用其做出的杰出贡献来定义：只有世人普遍认为一个人对他人做出了重大贡献，才能被称为“天才”。因此，生活的意义总是在于“为集体做贡

献”。在此，我们指的并不是其声称的动机，而是他的真正成就。能成功应对生活问题的人，通过其行为举止，我们可以发现，他完全自发地意识到生活的意义在于帮助他人以及与他人合作。他的所有行为都以其同类的利益为先；遇到困难时，他的解决方法也不会损害到他人的利益。

对许多人而言，这也许是一个新观点。他们可能会怀疑，人生的意义是否真的在于奉献、帮助他人和相互合作。他们可能会问：“那么个人怎么办？如果总是考虑他人的利益，为了别人的利益做出牺牲，那不会损害自己的利益吗？为了得到更好的发展，我们不是应该先考虑自己吗？我们难道不应该先学习捍卫自己的利益，培养自己的个性吗？”

我相信，以上怀疑实在是大错特错，它提出的问题也是错误的。如果一个人认为他的生命意义是为人类做贡献，如果他的情感都指向这一目标，他自然会尽自己最大的努力，做出最大的贡献。他会为这一目标而努力。他会充实自己，以解决生活中的种种问题，并提高自己的能力。以爱情和婚姻为例，如果我们深爱自己的伴侣，想要努力使其生活得更自在、更充实，我们自然而然就会在这一过程中发挥自己最大的潜力和才华。如果仅以凭空发展自己的个性为目标，而不考虑他人，我们可能会变得颐指气使、不受欢迎。

还有一点可以证明生命的意义在于奉献与合作。回顾先辈给予我们的遗产，我们能看到些什么呢？所有留给我们的东西，都是他们对人类生活做出的贡献。有耕地、道路和建筑；有保留下来的人生经验，包括传统、哲学、科学、文学以及处理生活问题的技巧。这些都是为人类福祉做出贡献的祖先所遗留下来的。

那么，另外那些从不与人合作，对人生有不同解读，并只会问“生命能给我什么”的人，他们怎么样呢？他们的生命没有留下一丝痕迹。他们不仅生命已逝，也没有留下任何有意义的东西。世界仿佛曾对他们说：“我们不需要你们。你们并不值得存在。你们的目标和努力，你们所重视的东西，以及你们的思想和灵魂，都没有未来。滚开吧！没人欢迎你们。消失吧！”对于不愿意与人合作的人，我们的结论是：“你一无是处。没有人需要你。走开！”当然，在当今社会我们仍可看到许多不足之处。一旦发现弊病，我们就需要努力改变，但这个变化必须以造福人类

为前提。

许多人明白这一点，知道生命的意义在于关注整个人类，所以他们努力培养自己的社会感和爱心。我们发现，所有的宗教都关注拯救人类的问题。在一切伟大的运动中，人们总是努力增强社会感，而宗教是其中最伟大的方式之一。然而，宗教的本旨经常被错误解读，除非它能更直接地致力于此工作，否则很难从其之前的作用中了解它还能做什么。个体心理学以科学的方式得出相同的结论，并提出一种科学的解决方法。我相信这是一大进步。相比政治运动或宗教运动，也许科学能更好地增强人类对同胞以及自身福祉的关注。我们从不同的角度看待这一问题，但目标是一样的——增强对别人的兴趣，促进合作。

我们赋予生活的意义可能像生命的守护天使，也可能像如影随形的恶魔，所以很有必要了解其形成的原因和划分的依据，以及如果出现重大错误应该如何改正。这是心理学与生理学或生物学的差异所在，它能利用我们对生命意义的理解，来影响人类的活动以及人类的发展趋势，从而使人类更幸福。

童年的启蒙经历

从童年早期起，人们就开始在黑暗中探索“生活的意义”。即使是婴儿，也会小心翼翼地估计自己的力量，以及这力量在环绕自己的生活中所占的分量。快满5周岁时，儿童就已形成一套统一而固定的行为模式，以及处理问题的独特模式。我们称之为“生活模式”。对于自己和世界所向往的发展模式，他们在此时已经形成了一个深刻而持久的概念。此后，他们就会以一个稳定的统觉表（Scheme♧of♧apperception）来看待世界：接受某一经验前必须先解读，而解读也是与原本的人生观相一致的。即使这个人生观有严重错误，即使解决问题或完成任务的方式会导致不幸和痛苦，他们也不会轻易放弃这个人生观。

要修正人生观的错误，唯有重新考虑错误，认识错误，修正统觉表。可能在某些特殊情况下，个人会由于错误行事而造成严重后果，被迫修正人生观，成功地完成转变。通常情况下，只有在存在巨大的社会压力下，或延续旧的方式将无路可走的情况下，他才可能会被迫做出改变。一般来说，修正一个人的生活模式，最好的方法是在受过心理学培训的专家的帮助下进行，因为他们了解这些意义，能帮助人们找到最初的错误，并提出一种较为合适的建议。

我们可以用一个简单的例子来说明童年境遇可以有不同的解读方式，童年的不幸经历会被赋予截然不同的含义。有的人不会沉溺于这些不幸处境，除非这些经历有助于解决未来的问题。他觉得：“我必须努力摆脱这些困境，以保证我的孩子将来过得更好。”另外一种有类似经历的人则认为：“生活太不公平。其他人总是一帆风顺。世界这样对待我，我凭什么善待这个世界？”而第三种人可能会觉得：“因为我的童年如此不幸，所以我现在做的一切都是可以被原谅的。”这三种人的想法会明显地表现在他们的行为上。要想改变他们的行为，只有先改变他们的想法。

个体心理学正是在这一点上打破了决定论的说法。没有哪段经历是导致最终成败的直接原因。人生苦难的来源并非个人经历或所谓的创伤本身，而是来自我们赋予这些经历的意义。如果把某些特定的经历作为未来生活的基础，我们必然会受到一定的误导。生活的意义并非由事情

本身决定，而是取决于我们赋予生活的意义。

身体缺陷

然而，童年的某些情境确实很容易导致错误人生观的形成，进而导致大部分失败行为的产生。首先我们要考虑身体有缺陷或幼儿时期得过疾病的儿童。这些不幸经历导致他们难以认识到生活的意义在于为社会做贡献。除非亲密的人将其注意力转移，使其关注他人，否则他们很可能沉浸在自己的世界中。并且在当今社会，由于同龄人的对比、怜悯或挖苦，他们的自卑感还有可能会加重。这些情况都有可能使他们变得孤僻内向，失去正常生活的信心，甚至会觉得这个世界看不起自己。

我想，我是第一个着手研究器官有缺陷或内分泌异常的儿童所面临的困难的人。这门科学虽然已取得长足的进展，但并未朝着我所期待的方向发展。自始至终，我寻找的是克服这些困难的方法，而不是把所有失败归咎于遗传因素或身体条件的证据。世界上没有哪两个小孩受到腺体的影响是一样的。事实上，我们经常看到小孩克服自身困难，并在此过程中培养出杰出的能力。

因此，个体心理学并不鼓吹优生论。许多为文化做出重大贡献的伟人，在幼年时身体也存在缺陷。他们有的饱受病痛折磨，有的甚至英年早逝。然而，那些努力克服生理缺陷和外部困难的人，往往取得了重大的成就，为人类做出了贡献。困难磨炼了他们，使他们奋发向上。我们不能仅以生理表现来判断一个人是朝正途发展还是误入歧途。但是，许多身体有缺陷的儿童都没有得到正确的引导，没有多少人理解他们的困难，因而他们大多变得以自我为中心。因此，我们在早年生活中曾因器官缺陷而感到压力的儿童中，发现了诸多的失败者。

溺爱

第二种经常造成人生观错误的情境是骄纵溺爱孩子。从小被溺爱的孩子受到的教育会使他认为，他的愿望就应该像法律一样被执行。不需要做任何努力，他就会受到重视，他会逐渐认为这种重视是与生俱来

的。一旦他不再是众人注意力的焦点，其他人不再将他的感受当作第一要务，他就会倍感失落，觉得世界亏待了他。他所受的教育使他只问收获而不愿付出。除此以外，他没学到任何其他解决问题的方法。周围的人对他百依百顺，这导致他失去独立性，不知道自己能做些什么事情。他的关注点只在自己身上，永远学不会也不知道要与他人合作。当遇到困难时，他唯一的应对办法就是乞求别人的帮助。他仿佛认为只要再次受到瞩目，别人就会意识到他是个特殊的人物，就会给他所有他想要的东西，他的状况就会得到改善。

被宠坏的孩子长大后，可能会成为社会上最危险的一类人。他们有些人甚至会严重破坏善良意志，表面上一副迎合世俗的“媚世”姿态，私下却一直在寻找机会攻击别人；如果需要与他人进行合作，他们就会罢工。还有一些人会比较公开地进行反抗：当他们发现习以为常的关切和顺从不再唾手可得时，就会有一种被背叛的感觉。他们认为社会对自己充满敌意，所以总是尽力报复他人。如果社会与他们的生活方式格格不入（事实上这种可能性非常大），他们会认为这就是被不公正对待的证据。这也是为什么处罚通常都没有效果，因为处罚只能让他们进一步坚定自己的想法：其他人都在反对我。但不管是公开反叛还是暗中破坏，不管是用柔术去控制别人还是用暴力进行报复，他们的行为实际上都是基于同一个错误的世界观。我们甚至会发现有人会因时而异，采取这两种不同的方法，但他们的目标始终如一。他们觉得：“生活的意义在于一枝独秀，成为最重要的人，得到想要的一切。”只要对生活意义的解读不变，他们所采取的任何方法都将是错误的。

忽视

第三种可能导致错误人生观的情境是忽视儿童。被忽视的儿童不知道什么是爱和合作，他对生命意义的诠释没有这些积极的意义。所以我们不难理解，当他面对生活的问题时，会高估将要面对的困难，低估自己在他人善意的帮助下的应对能力。他自始至终认为世界对他很冷酷，更不相信自己可以通过帮助他人赢得喜爱和尊重。

任何东西都无法取代无私公正的感情。母亲的第一个任务是让孩子

感受到她是一个值得信赖的“其他人”，并且还要使这种信任感拓宽加深，使其涵盖孩子的整个生活环境。如果母亲没有完成第一个任务——获得孩子的关注、感情和合作，孩子将来就会很难产生社会兴趣和与周围其他人的合作。每个人都有对他人产生兴趣的能力，但这种能力需要培养和运用，否则其发展就会受到阻碍。

如果说被忽视、被憎恨或不被期待的儿童可以归为一个类型，那么我们在研究这种极端例子时，可能就会发现他对合作熟视无睹、自闭、无法与他人沟通、完全无视所有可以帮助他与他人建立联系的事。但是，我们已经发现，个体在这样的环境中无法生存。儿童顺利度过婴儿期这一事实，可以说明他得到了一些关爱。因此，我们遇到的不是被完全忽略的孩子，而通常是得到较少照顾，或是在某些方面不被关注的孩子。总而言之，被忽略的孩子从未遇到真正值得信任的“其他人”。生活中，许多这类失败的孩子都是孤儿或私生子，我们通常将他们归类为被忽视的孩子，这的确是一个令人悲哀的事实。

身体有缺陷、被溺爱和被忽视这三种情境容易使人对生活的意义得出错误的结论。几乎所有遭遇这三种情境的儿童都需要外界的帮助，以修正他们处理问题的方法。如果我们真正关心这些人，并朝着这个方向努力，就能理解他们所有举动的含义，从中看到他们对生活意义的理解。

最初的记忆和梦

探究梦和联想是一件行之有效的事情：在梦境中，由于社会要求的压力较轻，个人的防备和隐藏较少，个性会更加充分地表现出来。但是，梦最大的帮助是可协助我们大致了解一个人对自己以及记忆中的生活的理解。每一段记忆，不管是否深刻，都代表了它认为值得纪念的事。它之所以值得纪念，是因为它会影响到生活，它告诉我们："这是你必须期待的"或"这是你需要避免的"或"这就是生活"。我们必须再次强调，经历本身并不那么重要，重要的是这段经历铭记在记忆中，会说明个人对生活的态度。每一段记忆都是一个纪念。

儿童早期的记忆特别有助于表明个人对生活的看法是多么根深蒂固，也能显示个人在形成人生态度时环境的重要性。早期记忆非常重要，原因有两方面：首先，它包含了个人对自身和所处环境的最基本估计，是一个人对自己所处环境的第一次总结以及对自己最初的要求；其次，它是一个人主观上的起点，是他为自己记录人生的开始。所以，通过一个人的早期记忆我们可看出他对自己地位的认知：是弱势、不安全的，还是强势、安全的。对心理学的目的而言，一个人的最早记忆与他所能想起的最早的事是否一致并不重要，甚至是不是对真人真事的记忆，也不重要。重要的是，记忆所代表的含义在于它们被"当作"何物、对它们的解释以及它们对个人现在和未来生活的影响。

在此，我们可以举几个例子，看看早期记忆如何能促进人生观的形成。"咖啡壶从桌上掉下来，把我烫伤了。这就是生活！"如果一个女孩的自述以此开头，她的人生将充满无助感，她会夸大生活中的危险和困难，这不足为奇。在她心底，她总是会责怪别人没有照顾好她，这也是可以理解的。因为有人粗心大意，所以让这么小的孩子陷入危险之中！

还有一个与这个女孩相似的关于早期记忆的案例："记得3岁时，我从婴儿车上摔了下来。"与这一记忆相伴的是一个反复出现的噩梦："世界末日到了。我半夜醒来，看到火光把天空映得通红。星星纷纷坠落。地球与另一个星球相撞。但正要爆炸之际，我就醒来了。"这个病人还是一个学生，当被问到害怕什么时，他回答："我害怕我的人生会失

败。”显而易见，他的最初记忆和多次发生的噩梦让他气馁，加重了他对失败和灾难的恐惧感。

有一个12岁的男孩，因为尿床和不断与母亲发生冲突被带到诊所，他说他的早期记忆是：“妈妈以为我走丢了，跑到街上紧张地大喊我的名字，但其实我一直藏在屋子的橱柜中。”通过这一记忆，我们可以得到一个解释：生活的意义在于通过制造麻烦来获得注意，得到安全感需要通过欺骗的手段。虽然我是个被忽视的人，但我可以愚弄别人。尿床也是一种手段，使他可以处于担忧和注意的中心，而他母亲的焦虑和紧张则进一步肯定了他的看法。与之前的例子相似，这个男孩对外界的第一印象是充满危险，他认为只有在别人都为他担忧时，他才是安全的。只有用这种方法他才能相信：如果他需要保护，总会有人在他身边。

一位35岁的妇女讲述了她的早期记忆：“我3岁时，有一次独自去了地窖。四周很黑。当我在黑暗中走下楼梯时，比我略大的表哥打开门跟着我走下来。我被他吓了一跳。”从这个记忆来看，她可能不太习惯和其他孩子玩耍，特别是与异性在一起时会很不安。有人猜测她是家里唯一的孩子，后来证明确实是真的，而且她在35岁时仍然未婚。

下面的这个例子可以体现出社会情感发展的更高阶段：“我记得妈妈让我推妹妹的婴儿车。”从中我们可以推断：她只有面对更弱小的人时才会觉得轻松，并且还可能会依赖母亲。当新婴儿降生时，让年纪较长的孩子跟父母一起来照顾，既可以让他们对家里的新成员感兴趣，又让他们承担了一部分家庭责任。如此一来，他们便不会认为父母对新生儿的照顾削弱了自己的重要性。

希望陪伴别人并不一定表明对他人真正感兴趣。当被问到最初的记忆时，一个女孩回答说：“我和姐姐还有另外两个女孩一块儿玩。”当然，这是培养儿童社交的一个办法，但当她说她最大的恐怖是“孤独一人，没有同伴”时，我们对她又有了新的了解。从这一点我们可以看出她身上缺乏独立性的征象。

一旦发现和了解了一个人赋予生活的意义，我们就可以找到了解他整体个性的钥匙。有些人认为人的个性是不可改变的，这是因为他们还没有掌握改变的方法。然而我们说过，如果没有发现错误的根源，所有

的论点或治疗都不可能成功。唯一的改进途径就是：培养个体更合作、更勇敢的生活态度。

合作的重要性

相互合作是防止精神病倾向发展的唯一方法。因此，培养和鼓励儿童参与合作是至关重要的，要允许他们与同龄儿童一起完成任务或玩耍，以找到自己的行为方式。比如，被宠坏的孩子如果只关注自己，在学校里也会表现出对其他人或事缺乏兴趣。只有某一门课的老师喜欢他时，他才会喜欢上那一门课。他只听从自认为对自己有益的教导。在长大成人的过程中，这种缺乏社会感的表现会更加明显。一旦开始曲解人生的意义，他就会抛弃责任感和独立感。从此，他也就无法应对生活中的各种考验和挫折了。

然而，我们还无法把一个人的早期错误归咎于他。只有品尝苦果，才能帮助他展开补救。如果一个孩子从来没有学过地理，我们就无法指望他答好一张地理试卷。同样的道理，我们也无法期待一个从未学过与人合作的儿童在需要合作的任务中表现良好。但生活里的每一个问题都需要通过合作来解决，每一个任务都需要在人类社会的架构下完成，并增进人类福祉。只有理解"生活意味着奉献"的人，才能有面对困难的勇气和获得成功的可能。

如果教师、家长和心理学家都清楚孩子在赋予生活意义时可能出现的种种错误，如果他们不重复犯同样的错误，我们就能确信，那些曾经缺乏社会感的孩子终会对自己的能力和生活中的机遇产生更多的信心。遇到困难时，他们不会停止努力，不会找寻捷径，不会想方设法逃避责任或是将责任转嫁给他人，不会寻求额外照顾或特殊安慰，不会觉得颜面扫地而谋求报复，不会怀疑"生活是为了什么？生活能给我什么？"相反，他们会说："我必须过好自己的生活。这是我自己的任务，我有能力做好。我是自己行为的主人。如果要除旧革新，我责无旁贷。"假如人人都这样理解生活，争做独立而合作的人，人类的发展前途将无可限量。

第二章　心灵与肉体

心灵与肉体的相互关系

关于心灵控制肉体还是肉体支配心灵的问题，人类一直都没有定论。许多哲学家也参与了讨论，他们分为唯心主义和唯物主义两派，就这个问题进行了数以千次的辩论，但仍然众说纷纭，莫衷一是。也许个体心理学能为解决这个问题提供一些帮助，因为个体心理学涉及心灵和肉体的相互关系。对于身体或心理需要治疗的人，如果我们采取治疗的理论基础有误，就无法达到最初目的。因此，我们的理论必须源自实际经验，并能经受住实践的考验。我们生活于这些相互关系中，必定要接受找出正确观点的挑战。

个体心理学让这一问题变得简单化，使其不再是非此即彼的选择。心灵和肉体二者都是生活的表现形式，也是生活整体的组成部分。人的生命在于运动，像四处走动的动物一样生活，而仅仅生理的发展还是不够的。植物扎根于地下，无法移动。因此，植物如果有头脑，或至少是我们能在某种意义上理解的头脑，就会令人大吃一惊。即使植物能预见或计划未来，这种能力也无用武之地。假设植物能预料到："有人过来了。他马上就会踩到我，我要死于他的脚下了。"但这种预料毫无用处，因为植物无法避开，这头脑又有什么用呢？

然而，一切能动的生物都能预见并决定行动方向。这样，拥有头脑和灵魂就很有必要了。

你当然有思虑，
否则你就不会有动作。

——《哈姆雷特》第三幕第四场

这种预见并指导行动的能力是心灵的核心功能。一旦了解了心灵是如何指挥身体的，我们就可以为行动设立目标。仅仅时不时地做出一些随意的动作远远不够，我们必须设立一个努力的目标。因为头脑的功能之一就是决定做出什么动作，它占据生活的主导地位。同时，身体做出

的行为也会影响头脑。头脑只能指挥身体做出能力范围内的、受过训练的动作。比如，假如头脑指挥身体飞向月球，除非有相应的技术突破身体的局限，否则一定会失败。

人类的行为活动比其他生物要多得多。之所以这样说是不仅因为人类行为方式更丰富，手的动作更复杂，而且通过他们的动作，更有能力改变周围环境。因此，我们可以预想，人类的预见能力会越来越强，并且人类的目的会越来越清晰，从而最终改善自己的整个处境。

此外，在每个人为实现部分目标而做的一切举动背后，我们还能发现一个共同的、简单的举动。我们所有的努力都是为了获得一种安全感：生活中的所有困难都已解决，而且在周围的整个环境中，我们安全并成功地突围。为了实现这个目标，所有的行为和语言都必须协调一致。心灵的发育似乎是为了实现这个最终的理想目标；肉体也是一样，努力实现与心灵的统一。肉体的发展也是为了实现机体本身的理想目标。比如，如果哪处的皮肤擦破了，整个身体都会努力使其复原。但是，肉体并非孤军奋战，开发潜能时心灵也会助其一臂之力。体育运动和保持良好的卫生习惯都已被证明对肉体有益，这些都是心灵有助于肉体更好发展的方面。

从生命的初始到结束，这种成长和发展的协作关系一直持续着，从未间断。肉体和心灵是同一整体两个无形的部分，亲密无间地合作。心灵就像是马达，充分调动肉体的所有潜能，使肉体可以安然渡过所有难关；肉体的每一个动作、每一句话和每一个表现，都能体现一个人的心灵意志。人的每一个举动背后都有自己的含义。他的眼、他的嘴、他的面部肌肉，甚至他的每一个表情都有特定含义，这个含义是心灵赋予的。而这就是心理学（或精神科学）的研究内容。心理学的宗旨是探索个体所有表现的含义，找出了解其目标的方法，并与其他人的目标作对比。

在努力实现获得安全感的最终目标时，心灵总会设立一些具体目标，并需要时时计算“安全在某一特定点，只有朝着这一特定的方向努力才能实现”。虽然这有可能会产生错误。但如果没有一个具体的目标和方向，就无法采取行动。如果我抬了抬手，那么心里肯定有这个动作的目

标。事实上，心灵所选择的方向可能会完全失败，但也是由于心灵错误地认为它是有利的才会这么选择。因此，所有心理上的错误都是选择行为方向时的错误。选择安全的目标是所有人共有的行为，但有一些人在选择具体行为方向时发生错误，从而产生偏差。

如果我们看到一个行为或一种现象，却没有认识到其背后的意义，最好的理解方法是先依外形将其当成简单的动作来分析。以盗窃为例，盗窃是窃取他人财产占为己有。首先，我们看这种行为的目的：使自己变得富有，通过占有更多财产来获得安全感。因此，盗窃行为的出发点是觉得贫困。其次，要了解个体所处的环境，以及他是在什么情况下觉得贫困。最后，要了解他是不是采取了正确的方法来改变现状、摆脱贫困，他的行为方向是否正确，他是否曾经采用了错误的方法来达成他的愿望。我们不需要批评他的最终目标，但可以指出：他在实现其目标时选择了错误的途径。

情感的作用

我们把人类对周围环境所做的改变称为文化。我们的文化是大脑指挥身体去产生行为的结果。大脑既启发着我们的工作，又指导和帮助着身体的发展。最后，我们发现任何人类行为都是大脑有目的指挥的结果。但这并不是在过分强调大脑的作用。要克服困难，身体的健康也是必不可少的。因此，大脑控制环境的方式是可以保护身体健康的，以使我们不受疾病、身体功能失调和死亡等伤害或事故的威胁。

我们能感受快乐和痛苦，能天马行空地想象，能识别有利和不利的处境，这都有助于我们完成这一目标。因为情感使身体能以正确的方式应对所处的境遇；幻想和识别是预见的方法——它们与身体的反应能唤起情感。这样，个人的情感就能与其人生观和奋斗目标相符合。很大程度上，情感控制身体，却不受制于身体，而主要由个人的目标和相应的生活方式决定。

很明显，控制个人的并不仅仅是生活方式。若无其他助力，个人态度也无法改变现状。要付诸行动，态度还需有情感支持。我们观察到，个体心理学观点的新颖之处在于情感从不会与生活方式相冲突。只要有目标，情感总会自我调整，以符合这一目标。因此，我们的研究已超越生理学或生物学的范畴。情感的产生不能用化学理论来解释，也不能由化学实验来预测。在个体心理学中，我们先假设生理过程的存在，但我们更感兴趣的是心理目标。我们并不十分关注焦虑对交感神经和副交感神经的影响，我们要研究的是焦虑的目的和结果。

依照这种研究方向，焦虑不能被理解为由于性欲被压制而引起的或是出生时难产所留下的。这些解释不属于我们关注的范畴。我们知道，一个习惯了母亲陪伴、帮助和支持的孩子可能会把焦虑（不论根源是什么）当作非常有效的控制母亲的武器。我们不只满足于描述他的愤怒，经验显示，愤怒是控制他人或局面的一个策略。可以确定的是，所有身体或心理表现都是以天生的材料为基础，但我们关注的是如何应用这些材料以获取既定的目标。这就是心理学研究的唯一真正对象。

我们在每个人身上都能看到，情感的发展方向与其目标是一致的。

一个人焦虑或勇敢、快乐或悲伤都与其生活方式相对应，它们的表现方式和程度也几乎符合我们的预期。一个通过悲伤获得优越感的人不可能为他的成就感到快乐和满足。他只有在不幸时才是快乐的。我们还注意到，一个人的情感是根据需要而产生或消失的。一个人群恐惧症患者在家里或处于支配地位时，是不会产生焦虑感的。所有的精神病患者对他自认为不够强大而无法逾越的困难都会感到恐惧。

一个人的情绪基调像生活方式一样固定。比如，懦夫总是胆小，即使他在弱者面前显得傲慢，或是受庇护时似乎很有勇气。他可能会在门上装三把锁，用警犬和防盗器来保护自己，然后认为自己非常勇敢。也许我们无法证明他的焦虑感，但他个性中的懦弱在大张旗鼓的自我保护行为中已昭然若揭。

两性和爱情方面也有相似的情况。当一个人希望达成自己在性欲方面的目标时，相关的情感就会出现。为了集中优势，他会排除与之矛盾的任务和兴趣，由此引发相应的情感和功能。缺乏这些情感和功能，诸如阳痿、早泄、性变态和性冷淡等症状就会出现，这都是由未能排除不相关任务和兴趣而引起的。这些异常行为经常由错误的目标和生活方式诱发。在这些例子中，我们总能发现患者有只期望别人体贴自己，而自己却不考虑别人，缺乏社会情感，缺少勇气和乐观的心态。

有一个患者，他是家里的次子，患有非常严重的愧疚症。他的父亲和哥哥非常看重诚实这种品质。男孩7岁时，有一次告诉老师，作业是他自己做的，但事实上是他哥哥代他做的。此后的三年里他一直隐藏着深深的负罪感。最后，他去找老师说明了一切，但老师只是笑了笑。接着，他哭着去找父亲，又一次认错。这一次他成功了。父亲为男孩的诚实感到骄傲，表扬并安慰了他。尽管父亲原谅了他，但男孩仍然很沮丧。我们可以得出这样的结论：男孩努力通过对这件小事的强烈自责来证明他的诚实。男孩的家庭对道德的高要求使他强烈希望成为道德模范。他自认为在学习和社会吸引力方面不如自己的哥哥，因此希望通过自己的方式来获取优越感。

稍大些，他开始遭受其他的自我谴责。他经常手淫，不断在考试中作弊。每次面临考试，他的愧疚感都会增加。随后他继续受其折磨。由

于他特别敏感，所以比哥哥多了很多负担。大学毕业，他计划做技术工作，但他的愧疚强迫症愈演愈烈，终日惶惶，整天都在祈祷上帝原谅。因此，他根本就找不到可以工作的时间。

后来，他的情况非常严重，被送到精神病院，并被诊断为无药可救。但是，一段时间过后，他渐渐好转并出院。但他被告之，如果复发，必须再次回院接受治疗。以后，他即改行攻读艺术史。他在一个考期将至的公休日去了教堂。大庭广众之下，他跪倒在地，高呼："我是最大的罪人。"他以这种方式再次满足了自己过于敏感的良心。被送入精神病院又待了一段时间后，他回到家中。有一天，他甚至赤身裸体去吃午饭。他身体健美，在这一点上，他是可以和他的哥哥或其他男人一较长短的。

他的愧疚感是使他看似比其他人更诚实的方法，他试图通过这种方式获得优越感。但是，这种努力指向的是生命中无用的方面。他逃避考试和工作是懦弱和严重缺乏信心的体现。他的各种病症都是有目的地排除所有可能导致失败的行为。为了获得优越感，他做出了诸如跪倒在教堂、裸体就餐等拙劣行为。他的生活方式要求他这么做，自然而然产生了如此情感。

我们说过，个体在四五岁前正忙着构造他心灵的整体性以及心灵和肉体的关系。他利用由遗传得来的基因，以及从环境中获得的印象，来适应自己对优越感的追求。5岁后，他的人格已经成型。他的人生观、他追求的目标以及行事风格、情绪性格都已固定。尽管这些以后还可能改变，但只有在他不再受儿童时期错误的影响后才能改变。就像他以前的所有言行都与其对人生的解读一致，现在，如果他能改正错误，他的新言行就会与新的解读一致。

个体通过器官与环境接触，获得印象。因此我们可以从他训练自己身体的方式看出：他愿意从周围环境中获得什么样的印象，以及他对经验的理解、应用。如果注意他观察和倾听的方式，以及吸引他注意力的人和事，我们就可以了解到他的很多方面。这就是为什么举动这么重要。一个人的举动可以显示出他的身体器官所受过的训练和他如何运用它们选择他要接受的印象。举动总是由意义决定。

现在我们可以在心理学的定义上再添点东西。心理学研究的是个体对其肉体的感官印象的态度。我们也可以开始了解不同人的心灵差异有多大。如果肉体无法适应环境，或者无法完成环境提出的要求，通常会被心灵视为负担。因此，身体器官功能有缺陷的儿童在心理发展方面会遇到更大的障碍。他们的心灵会更难去影响、指挥和控制自己的肉体趋向优越的地位。为了达到同样的目标，他们需要付出更多的努力并更加集中注意力。因此，他们的心灵会负担过度，会变得以自我为中心，自私自利。儿童如果总是满脑子想着自己器官的缺陷和行动的困难，那么将没有多余的注意力放在外部的世界上。他既没有时间，也没有精力去关注其他，结果，他长大后社会情感和合作能力都会比较弱。

器官缺陷会导致很多障碍的产生，但这些障碍绝不代表无可逃避的命运。如果头脑本身很活跃，加之努力学习克服困难，那么个体就可能会像其他身体没有这么大负担的人一样成功。事实上，尽管存在困难，有器官缺陷的儿童经常取得比正常儿童更大的成就。身体上的障碍是他更进一步的激励因素。

比如，一个视力有问题的男孩遭受的压力，可能比正常小孩大得多。他忙于看清物体，更关注可见世界，更有兴趣分辨不同的颜色和形式。最终，他对可见世界的体验比那些无须努力便可分辨细微差别的儿童更深刻。因此，器官缺陷也可能变成优势的来源，但只有在心灵找到正确的方法克服困难时才能做到。许多画家和诗人的视力都有缺陷。这些缺陷被训练有素的心灵驾驭之后，他们的眼睛比普通人发挥了更大的作用。

同样的情况也发生在天生惯用左手但并未被当作左撇子的儿童身上。在家或是刚进学校时，这些儿童受到的教育是用他们不那么顺手的右手。因此，他们在写字、画画和手工方面并不具备很大优势。但如果大脑得以充分发挥，克服这些困难，很有可能并不完美的右手也能达到较高的水平。这正是事实。许多情况下，左撇子儿童通过学习，书法比其他人更好，在绘画和手工方面也更有才能、更为纯熟。只要找到对的方法，再加上兴趣、训练和练习，他们就可以把劣势变为优势。

一个儿童如果想通过后天努力弥补先天缺陷，那么只有他希望为人

类做贡献，不只关注他自身时才能做到。如果他唯一的希望只是克服困难，他还有可能继续落后于他人。只有当他有明确的努力目标，且这个目标比阻碍他的困难更加重要时，他才能保持奋斗的勇气。问题在于，他们的兴趣和注意力在哪里。如果他们奋斗的目标是一个外部事物，他们自然而然地会自我发展，以实现这一目标。困难只不过是通往成功道路上需要攻克的关卡而已。相反，如果他们的关注点在于强调自身的短处或仅仅是克服短处，他们可能无法取得真正的进步。要想把一只笨拙的右手训练得灵巧，仅仅妄想避免露怯是远远不够的。只有通过有目标的实际运用，手才能变得灵巧，而这个目标必须比笨手笨脚带来的挫败感更有吸引力。如果一个孩子能集中力量克服困难，他的行为一定会有一个需要全力以赴的目标，一个实际存在、与他人相关、需要合作完成的目标。

我曾调查过一个遗传性肾病家庭，这可以作为一个关于遗传性格及其可能作用的很好例子。这些家庭中的儿童经常患有遗尿症。器官缺陷会导致肾或膀胱疾病，或引发脊椎分裂，而且在某些特定位置上的痣或胎痣通常会显示相应的某段腰椎节段病变。然而，仅器官缺陷本身并不足以造成遗尿。儿童并非完全受器官控制，而是以自己的方式使其发挥作用。比如，有一些儿童晚上尿床但白天从来不会。有时环境或父母的态度发生变化，这些习惯就会突然消失。除了心智低能儿，如果不是有意为之，一般儿童都可以自己解决这个问题。

但是，许多患遗尿症的儿童受到的刺激不但无助于克服困难，反而使他们继续尿床。有经验的母亲可以给予孩子正确的指导，但如果母亲经验不足，这种不必要的毛病将会持续下去。通常在有肾或膀胱遗传病的家庭中，与小便相关的所有事情都会被过度强调。有的母亲犯的错误是，想尽一切办法阻止孩子尿床。如果儿童意识到家长非常关注这个问题，就很有可能会产生抗拒，把它当成很好的反对这种教育的机会。如果儿童抗拒家长对待他的方式，他们就会想办法攻击父母最大的弱点。

一位德国著名社会学家发现，在父母从事反犯罪工作的家庭中，如法官、警察或狱吏等家庭成员的犯罪比例高得惊人。教师家庭的孩子通常是后进生。在我的经历中也经常发现类似案例。我很惊讶地注意到，医生的孩子成为精神病患者，以及牧师的孩子成为少年犯的案例很多。

同样，如果家长过度强调尿床，就会让儿童找到一个表明他已有自己意志的途径。

遗尿也是一个很好的例子，可以显示梦如何引发目标行为的相应情绪。尿床的儿童经常会梦见他们起床上厕所。这样，他们就可以为自己辩解，认为尿床无可厚非。尿床的目的通常是为了不分昼夜地引起别人的注意，控制他人。有时也是为了激怒家长，尿床的习惯是愤怒的表达。不管从哪个角度来说，我们都能看到，尿床事实上是一种创造性的表达，儿童用膀胱而非嘴来表达自己的意愿。器官缺陷只是为他提供了一种表达意见的方式。

选择这种表达方式的儿童经常处于一种紧张状态之下。通常来说，他们是被宠坏后又丧失唯我独尊地位的孩子。也许是另一个小孩出生后，他们发现很难再得到母亲的全心关爱。因此，尿床就成了他们加强与母亲联系的一种举动，尽管是以一种负面的方式。事实上他们想要表达的是："我现在还不像你想的那么懂事，我还得要人照顾。"在不同环境下，或是有别的器官缺陷，儿童就会选择其他方式。比如，儿童如果选择声音作为武器，他们就会焦躁不安，晚上号啕大哭；有些儿童会梦游，做噩梦，掉下床，或是渴了喊着要喝水。这些行为的心理学解释都相似。症状的不同一部分取决于器官状态，一部分则视周围环境的变化而定。

这些例子很好地显示了心灵对肉体的影响。大部分情况下，心灵不仅可以影响肉体某部分的行为，还可以控制和影响肉体的整个组成。这个假设并没有直接的证据，也很难找到证据。然而，有些迹象却非常清楚。如果一个男孩胆小害羞，他的性格会反映在身体的整体发展上。他不会关注体能的突破，或者说他从没想过自己有能力做到。结果，他就不会想到去有效地锻炼自己的肌肉，并拒绝所有鼓励肌肉锻炼的外界刺激。其他愿意或是希望锻炼肌肉的儿童则会在体能锻炼上发展更大，而他由于兴趣的缺乏，会一直落后。

由此，我们可以得到一个合理的结论：身体的整个状态和发展不仅会受到心灵的影响，而且可以反映心灵的缺陷。我们经常可以观察到的一些身体表现仅仅是心理缺陷的最终结果，而这些困难还没有找到正确

的补偿方法。比如，我们可以肯定，在四五岁前，内分泌腺本身会受到心灵的影响。腺体缺陷对行为的影响从来不是难以控制的，而是不断地受到整个环境的影响，受到儿童接受环境印象方向的影响，受到大脑对于感兴趣情况的创造性活动的影响。

另外一个证据可能会更清楚地表明心灵对肉体的影响，因为与此相关的是我们更为熟悉的现象，这种现象导致的是短暂而非永恒的身体表现。每一种情绪都有不同程度的身体表现。个体会以一些可见的形式表现自己的情绪，可能是姿态和态度，也可能是表情，还可能是腿脚发抖。身体器官也有相似的变化。比如，如果一个人的脸变得通红或苍白，血液循环就会受到影响。愤怒、焦虑、悲伤或其他任何情绪下，身体都会发出信号。

每个人的身体都有自己的语言。遇到害怕的情形时，有的人会颤抖，有的人会汗毛竖起，有的人会心跳加速，有的人还会满头大汗、呼吸困难、声音沙哑、畏缩不前。有时身体的健康状态也会受到影响，例如没有胃口，甚至由此引起呕吐。对于一些人来说，这些情绪会影响他们的膀胱或者是性器官。许多儿童在考试时会感到性兴奋。众所周知，罪犯经常会在犯罪后跑去找妓女或情人。在科学领域，有的心理学家称性和焦虑相伴相生，有的则认为二者毫无关联。他们的观点是基于自己的个人经验而定的。对于一些人，二者有关联，对其他人则没有。

这些不同的反应属于不同类型的个体。有调查显示这些反应部分来自遗传，这类身体表达经常能暗示整个家族的弱点和特质，因为家族的其他成员也有可能会产生相似的身体反应。然而，最有趣的是观察心灵如何通过情绪激发各种身体状况。比如，当一个人遇到让他情绪失控的事时，通常会希望尽快解决问题，此时最好的解决办法似乎就是抨击或谴责别人。相应地，愤怒会影响人的器官，激发器官采取行动或者施予额外的压力。有些人在愤怒时还会胃疼，或是涨红了脸。有些人的血液循环会被打乱，从而引发头疼。在偏头疼或习惯性头疼的背后，我们经常会发现压抑的盛怒或羞辱。对于某些人来说，愤怒还会引起三叉神经痛或癫痫性痉挛。

目前我们对情感影响身体的方式尚未完全探究清楚，也许我们根本

就无法完完全全地了解。紧张情绪对自主性神经系统和非自主性神经系统均会产生影响。只要有紧张感，自主性神经系统就会采取行动。有些人会敲桌子、咬嘴唇或撕纸。如果处在紧张状态下，人一定会采取一些行动。咬铅笔或抽烟都能让他排解紧张情绪。这些举动告诉我们，他认为目前的一些状况给他造成了很大的困难。在陌生人面前脸红、颤抖或手足无措，也是同样的道理。这些都是紧张的结果。通过非自主性神经系统，紧张感会传至全身。这样的情感产生时，全身都会处于紧张状态。然而，这种紧张的表现并非总是如此明显。我们谈到的这些症状都是在身体与情绪关联显而易见的情况下产生的。

如果进一步研究，我们就会发现，身体的每一部分都与某种情绪表达相关，这些身体表现是心灵和肉体相互作用的结果。审视心灵与肉体的相互关系非常必要，因为二者是我们所关注的整体的两个部分。

我们可以理所当然地据此得出结论，生活方式及其相应的情感特征会对身体的发展产生持续影响。如果儿童的生活方式是早期形成的话，有足够经验的人就应当能够预见他以后的一些身体表现。勇敢者会将自己的态度表现在体格上。他的身体构造会异于常人，肌肉更加结实，仪态更加稳健。姿势很可能会对身体的发展产生非常大的影响，而且有助于肌肉变得更加健美。勇敢者的面部表情也有所不同，这最终会影响他的全部特征，甚至是骨骼的构造。

如今已经很难否认心灵会影响大脑的运作。病理学显示，在有些案例中，有的人大脑左半球损伤后失去了读写能力，但可以通过训练大脑的其他部分来重获这些能力。通常，得了中风的人，大脑的受损部分无法恢复时，这种情况也会发生。此时，中风患者大脑的其他部分可以补偿、恢复一些器官的功能，从而使大脑的功能再次恢复。就个体心理学教育应用的可能性而言，这一点尤其重要。假如心灵能对大脑产生如此大的影响，如果大脑不再仅是心灵的工具——不管有多重要，也还只是工具而已——那么，我们可以找到发展和改善这一工具的方法。大脑生来有缺陷的人并非一生都要无可逃避地受其约束，他可以找出很多方法训练大脑，更好地适应生活。

如果心灵的目标定位错误，没有发展与人合作的能力，就无法对大

脑的成长施加有益的影响。因此，我们发现，很多儿童如果缺乏合作能力，在以后的生活中就无法发展智力和理解力。成人的全部举止都会显示出他最初四五年间形成的生活方式的印迹，而且我们也能清楚地看出他的统觉表和他赋予生活意义的结果，所以，我们就可以发现他在合作中遇到的障碍，并助其矫正。个体心理学中，我们对这方面的研究已踏出了第一步。

心理特征与生理特性

许多学者曾指出，心灵和肉体的表达之间存在一种固定的关系，但似乎还没有人试图去探寻二者之间的确定关系。比如，德国精神病学家和心理学家克瑞奇米尔（Kretschmer）曾描述过如何从一个人的生理特性去发现与其相对应的心理类型，并由此分辨他属于哪一类型的人。比如，圆脸、短鼻、有肥胖倾向，如恺撒大帝所言：

愿我周围多肥胖之人，
他们肥头大耳，能吃能睡。

——《恺撒大帝》第一幕第二场

克瑞奇米尔认为，这种体格与特定的心理特征有关，但他并未明确其中的原因。在我们的社会中，这种体格的人似乎并没有什么器官缺陷，他们的身体完全适应我们的文化。从身体上说，他们觉得自己和其他人一样健康，对自己的力量充满信心，很少紧张。如果要和人打架，他们也觉得胜券在握。但是，他们却觉得没有必要敌视他人，或认为生活充满恶意而苦苦挣扎。有一派心理学家称其为“外向者”，但没有说明原因。由于他们并未因其身体而感到任何困扰，所以我们称其为外向者。

与其相对应的是被克瑞奇米尔称为精神分裂者的一类人，他们或孩子气，或特别高，有长鼻子、蛋形头。他认为这些是含蓄内向的表现。他们一旦有心理障碍，就容易得精神分裂症。他们是恺撒大帝说的另一种人：

卡修斯又高又瘦，
他思虑过多，这种人很危险。

——《恺撒大帝》第一幕第二场

这些人可能有器官缺陷，长大后较为自私、悲观和“内向”。他们可能会请求更多帮助，当自认为不够受重视时，他们可能会怀恨在心，疑神疑鬼。尽管如此，克瑞奇米尔也承认，有许多人是混合型，甚至肥胖

型的人也可能有分裂型的心理特征。如果环境压迫他们朝另一个方向发展，也会变得胆小沮丧。通过实施有计划的、系统性的打击，我们可能把任何一个小孩变成举止神经质的人。

如果有丰富的经验，我们就可以从个体的各种表现中发现他的合作能力如何。人们在不知不觉中也一直在寻找这类暗号。合作的必要性一直存在，我们总是凭直觉等非科学分析来寻找各种提示，以指引我们更好地从喧嚣的生活中寻找方向。我们同样可以看到，在历史的每一次大动荡前，人们在心中已经意识到改革的必要，并努力实现这一目标。这种拼搏如果只属于本能，就很容易犯错误。同样，人们总是不喜欢身体特征非常明显、畸形或是佝偻的人。他们实际上是在无意中断定这些人不适合合作的。这自然是大错特错，但他们的推断也可能是基于自己的经验。目前还未找到办法来增加这类生理异常的人的合作程度，因此，他们的生理缺陷被过度强调，成为大众迷信的牺牲品。

现在，我们来总结一下。四五岁时，儿童就已设定了心理奋斗目标，建立了心灵和肉体之间的根本关系。他们形成了固定的生活方式，以及与此相对应的情感和生理习性。这种生活方式的形成或多或少地融入了一定程度的合作精神，而正是从这种合作精神中，我们学会去理解和评判他人。所有失败者的共同之处就是合作能力非常低。现在，我们可以给心理学一个更进一步的定义：心理学是了解合作中的缺陷的学科。由于心灵是一个整体，相同的生活方式贯穿于所有表达之中，那么个体的所有情绪和思想都会与其生活方式一致。如果我们发现一个人的情感造成了明显困难，并与个人的利益相悖，如果仅仅想改变这些情感是无法取得成功的。情感是个体生活方式的真实表达，只有改变生活方式，才能从根本上改变不良情绪。

个体心理学为教育和治疗的未来提供了一种特殊的指引。我们绝不能只治疗一个病症或是单一现象，而是应该在整个生活方式的选择中，在心灵对经历的解读中，在赋予生命的意义中，在从身体和外界得到的印象而做出的反应中，找出出现的错误。这才是心理学的真正任务。真正的心理学不是用针扎小孩看他能蹦多高，或是挠痒痒看他笑得多响亮。在现代心理学家中，这类做法极为常见。事实上，这虽然也能告诉我们一些个人的心理，但也仅限于证明每个人都有一种固定和特有的生

活方式而已。

生活方式是心理学最恰当的研究对象和调查资料，选取其他研究对象的心理学家大多是主攻生理学或生物学。比如，有人研究外部刺激和个人的身体反应，有人探索受过惊吓的经历对精神层面造成的影响，有人研究遗传天赋及其发展表现。然而，在个体心理学中，我们研究的是心理本身，也就是统一的心灵，研究个体赋予世界和自己的意义、他们的目标、奋斗方向以及解决问题的方式。截至目前，我们了解心理差异的最佳途径是研究个体与他人合作能力的高低。

第三章　自卑感与优越感

自卑情结

个体心理学最重要的发现之一——自卑情结——似乎已经众所周知。许多学派的心理学家都接受了这个术语，并运用在实践当中。然而，我并不确定他们是否能真正理解或正确运用这个术语。例如，告诉病人他有自卑情结毫无用处，只会加重他的自卑感，而无助于帮他克服自卑。我们必须了解他生活方式中体现出来的挫败感，在他缺乏勇气时适时地鼓励他。所有精神病患者都有自卑情结。精神病患者之间的区别不在于是否有自卑情结，而在于他们认为自己无法应对的情况不同，在于他们对自己努力和行为设定的限制不同。如果我们只告诉他“你有自卑情结”，并不能使他变得更勇敢，因为这正如对一个正在头痛的人说，“我知道你有什么毛病，你有头痛症！”

当被问到是否觉得自卑时，许多精神病患者会回答“没有”。有的人甚至会说：“相反，我非常清楚地知道，我比周围的人更优秀。”我们不必问他们，只需要观察他们的行为举止，便可从中发现他用了什么伎俩来说服自己，认为自己很重要。比如，如果看到一个傲慢的人，我们就可以猜到他在想：“别人可能会看轻我。我要让他们看到，我可是个人物。”如果某人说话时手势过多，我们可以猜测他在想：“如果我不强调的话，我的话就没有分量了。”

在举手投足间都想高人一等的人背后，我们都能猜想他有一种需要极力掩饰的自卑感。正如有人觉得自己太矮，会踮起脚尖走路，显得高大一点。有时，在两个比身高的儿童身上也能看到这一行为，担心看起来比较矮的小孩会挺起身子站得笔直，努力让自己看起来比实际身高更高些。如果这时问他：“你觉得自己矮吗？”他基本不会承认这个事实。

因此，自卑感强的人并不一定显得顺从、安静、矜持、性情温和。自卑感的表现形式多种多样。有一个故事应该能说明这一点。有三个小孩都是第一次去动物园玩。当他们站在狮子笼前面时，一个小孩躲在妈妈身后说：“我想回家。”第二个小孩脸色发白，腿脚颤抖地站在原地

说：“我一点儿都不怕。”第三个小孩恶狠狠地瞪着狮子，问妈妈：“我能向它吐口水吗？”这三个孩子事实上都很害怕，但是每个人都依照他自己的生活方式，用自己的方法来表达他的感觉。

每个人都有不同程度的自卑感，因为我们总会遇到力所不能及的目标。如果我们一直保持勇敢，便可以通过改善处境这一唯一、直接、现实而有效的方法来摆脱这种感觉。没有人能长期忍受自卑感，而是必然会采取某种行动来解除自己的紧张状态。但是，假如某人心灰意冷，认识不到如果他付出实际努力就可以改善处境，他仍然无法承受自卑感，他会继续苦苦挣扎以摆脱自卑感，但他采取的办法都不会有效果。他的目标依然是“超越所有困难”，但他不是设法克服障碍，而是自我催眠或自我麻痹，以产生优越感。同时，他的自卑感仍在累积，因为产生自卑的情境仍未改变，造成自卑的根源依然还在。他所走的每一步都使他继续自我欺骗，而所有问题也会继续压在他的身上，越来越紧迫。

如果只看他的行为而不去理解，我们可能会觉得他是漫无目标的，因为这些行为似乎并不是为了改善处境。然而，只要意识到他和其他人一样，都是为了获得一种满足感，却放弃了改善目标处境的希望，他的所有行为就可以理解了。如果他觉得自己软弱，就会躲避到可以让他觉得强壮的环境。他不是让自己变得更强壮、更有适应能力，而只是试图使自己认为自己更强大。他的自我欺骗只能给他带来部分成功。如果他自觉无法胜任工作，可能就会在家里当个暴君，以此来自我安慰，但他真正的自卑感仍然存在。相同的情境还是会再次挑起以前的自卑感，成为心中永远存在的一股暗流。在这种情况下，我们才能真正谈及自卑情结。

现在，我们可以给“自卑情结”下一个定义——当某一问题超出个体的适应程度或能力范围，并且他承认绝对无力解决时，就会产生自卑情结。从这一定义可以看出，与泪水或道歉相似，愤怒也可能是自卑的表现。由于自卑情结经常会导致紧张，个体为寻求心理补偿会寻求一种优越感，但这种优越感无助于问题的解决。因此，寻求优越感的行为总是指向生活中无用的一面，真正的问题则会被搁置或排斥。自卑的人会为自己的行为设限，努力去避免失败，而不是追求成功，在困难面前会表现出犹豫、彷徨甚至退缩的举动。

这种态度在广场恐惧症的案例中表现得非常明显。广场恐惧症的症状表现出一个信念："我不能走太远。我必须待在熟悉的环境中。生活中危机重重，我一定要处处小心应对。"如果这种态度愈演愈烈，他就会把自己关在房间里，或待在床上不肯下来。在面对困难时，最彻底的退缩表现就是自杀。此时，这个人在所有的生活问题面前都已心灰意冷，无能为力，认为自己已无法改善其处境。如果我们意识到自杀是一种谴责或报复行为，就可以理解他在自杀时想要追求的优越感。在每一个自杀的案例中，我们总能发现自杀者将他死亡的责任归咎于某一人，仿佛在说："我是所有人中最温柔、最敏感的，而你却这么残忍地对待我。"

每个精神病患者都会在不同程度上限制自己的行为，或是避免与周围环境接触。他努力回避生活中必须面对的三个真正问题，把自己限制在自认为可以掌控的环境中。这样，他就为自己建造了一个狭窄、安全的小屋，然后关上门窗把微风、阳光和新鲜空气都排斥在外。主导他生活的是自吹自擂或牢骚抱怨，而他选择的是吹嘘还是抱怨则取决于他在以前生活中选哪一样能更有效地达到目的。有时，他如果对一种方法不满意，也会尝试另一种。但不管怎样，他的目标只有一个——不必努力改善环境就能获取优越感。

孩子在受到挫折时，如果发现眼泪是驾驭别人的最佳武器，就会变成爱哭鬼；而爱哭的孩子长大成人后，很有可能变成忧郁症患者。泪水和抱怨，我称之为"水性的力量"，是破坏合作并将他人贬至奴隶地位的有效武器。这类人和容易害羞、忸怩作态或负罪感强的人一样，都将自卑情结表现得很明显，他们默认了自己的弱点和照顾自己时的无能。而他们隐藏起来并不希望为人所知的是好高骛远的目标，以及不惜一切成为第一的欲望。相反，一个喜欢夸大其词的孩子在初见时就会表现出优越感；但我们如果仔细研究他的行为而非语言，就会发现他不愿承认的自卑感。

所谓俄狄浦斯情结（恋母情结）事实上只是精神病患者将自己关在"狭窄、安全的小屋"里的一个特例。如果个体在与整个外界接触时害怕面对爱情问题，他就无法成功地解决这一问题。如果他把自己爱情方面的行为局限在家庭范围里，那么他的性欲问题也必须在这一范围内设法解决。由于他的不安全感，他从不对不熟悉的人产生兴趣。他害怕与

其他人接触时，无法以他最熟悉的方式主导他人。俄狄浦斯情结患者在儿童时期常为母亲所溺爱，他们的教养使他们相信，他们天生就有被满足的权利，却不相信可以在家庭以外，通过自己的努力去获得温暖和爱情。成人后，他们仍然被系在母亲的围裙带上。在恋爱中，他们寻找的不是一个平等的伴侣，而是一位仆人，而最安心的仆人则是母亲。只需要让母亲溺爱孩子，让父亲对他漠不关心，不准他对其他人产生兴趣，就可以把任何一个孩子培养出俄狄浦斯情结。

各类精神病患者都会表现出行为限制现象。在口吃者的言语中，我们能看出他犹豫的态度。他残余的社会情感迫使他与同伴交往，但自视过低、对尝试的恐惧与社会情感相冲突，使他在言语中犹豫不决。学校的“后进”儿童、30岁以上的失业人员、搁置婚姻问题不敢面对的成人、一遍又一遍地重复同样行为的强迫症患者或是为白天工作所困扰的失眠症患者……所有这些人身上都表现出自卑情结，无法解决生活问题，不能取得进步。自慰、早泄、阳痿和性反常行为都是由于接近异性时担心行为不当，而造成犹疑不决的生活方式。如果我们试图去了解他们“为什么这么担心行为不当”，就会发现所有这些行为背后好高骛远的目标，因为唯一的答案只能是“他为自己设定的目标太高了。”

我们已经说过，自卑感本身并非异常。它们是人类所有改善处境所做努力的根源。比如，人们只有在自觉无知、需要预见未来时，科学才能进步。科学是人类努力改善整体处境而奋斗的结果，是对宇宙的探知和更好掌握。事实上，在我看来，所有的人类文化都是在自卑感的基础上建立的。想象一下，如果一个毫不相关的观察者造访地球，他肯定会得出结论：“人类建立各种组织机构，努力寻求安全感，建房遮雨，穿衣保暖，修路出行——显然，他们认为自己是地球上所有生物中最弱小的群体。”而在某些方面，人类确实是地球上最弱小的生物。我们没有狮子和猩猩的力量，许多动物在独自面对困难时，比人类更有优势。虽然有些动物通过成群结队地活动来弥补自己的弱势，但比起地球上其他任何种类，人类都需要在更多的方面进行更多的合作。

人类的婴儿则尤为弱小，需要多年的照看和保护才能长大。由于每个人都有一段弱小的幼儿期，人类如果不合作就会完全受环境支配，所以我们就可以理解一个儿童如果没有学会合作之道，就会陷入悲观和自

卑的情结中。我们也可以理解，即使是最有合作精神的人在生活中也会不断遇到各种问题。没有人会觉得自己已经实现了超越他人、掌握环境的最终目标。人生苦短，躯体柔弱，可是生活的三个问题却不断地要求更丰富、更完美的答案。我们总能找到解决方案，但永远不会满足于已取得的成就。在任何情况下，人都会继续努力下去，但善于合作的人的奋斗会更有希望、更有成效，可以真正地改善我们的共同处境。

我们永远无法达到生命的最高目标，这是众所周知的。我们可以想象，如果一个人或是人类整体达到了再无任何困难的境界，这样的生活一定枯燥无比。因为一切都可以预见，每件事情都已预先计算好，明天不会有任何意料之外的机遇，未来也没有什么可期盼的。生活的乐趣主要来自不确定性。如果一切尽在掌握中，如果我们无所不知，就不会再有讨论和发现，科学会走到尽头，身边的宇宙也只是一个重复讲述的故事。曾经让我们想象我们未曾达到的目标，而给予我们许多愉悦的艺术和宗教，也将不再有意义。我们应该感到幸运，生活并非这么容易就被耗尽。人类的奋斗永不休止，新的问题总是不断出现，并带来新的合作和奉献的机会。

精神病患者的发展从一开始就受到阻碍，他提出的解决方案总是停留在较低水平，相应地，他所遭遇的困难也显得更加严峻。正常人对于自己的问题提出的解决方案会日臻成熟，面对新的困难能够提出新的解决方法。因此，他可以为社会做贡献，而不会拖后腿、成为别人的负担，不需要也不要求得到特殊的照顾。他能够依照他的社会感觉勇敢而独立地解决自己的问题。

追求优越感

每个人所追求的优越感目标都是独一无二的。这个目标取决于他赋予生活的意义，而不仅是言辞。它表现在个人的生活方式上，并贯穿其中，宛如自己创造的奇特旋律。但它又不会直白清晰、一览无余地表现出来，而是模糊不清的，我们只能从一些线索中去探寻。理解一种生活方式就像解读一篇诗作。诗人遣词造句，但意思却不仅限于字面。大部分的意义都需要一字一句地推敲琢磨。而生活方式这一最为深奥、最为复杂的创造也是一样。心理学家必须仔细推敲，学会欣赏生活意义这门艺术。除此之外，别无他法。

生活的意义早在人生的前四五年就已确定。确定的方法不是通过精确的数学计算，而是通过在黑暗中探索，像瞎子摸象般对整体不甚了解，只凭感觉捕捉各种暗示后，即做出自己的解释。对优越感的追求也同样是通过摸索和猜测而来。它是生命的奋斗目标，是一种动态的倾向，而非地理图表的一个定点。

没有人能够完全了解、描述自己所追求的优越感。也许他知道自己的职业目标，但这仅仅是他全部奋斗目标中的一小部分。即使目标已经具体化，也仍然会有成百上千种情况出现。例如，有人希望成为一名医生，但行医也有不同的含义。他可能不仅希望成为内科或病理学专家，还会在活动中表现出对自己或他人的独特兴趣。我们可以看到他很努力地训练自己，帮助他人，也能看到他如何限制其对别人帮助的程度。他把自己的职业看成是弥补某种自卑感的方法，而具体是要弥补哪种自卑感，可从他的职业及其他方面的表现中猜到。例如，我们经常发现，医生早在儿童时期便了解了死亡是怎么回事，而死亡给他们最深的印象是人类没有安全感。可能是父亲或兄弟逝世了，他们随后的训练则引导他们找到一种更好的方式，为自己、为他人，更好地和死亡抗争。

还有人可能想成为教师，但我们非常清楚，教师也存在不同。如果教师的社会感很弱，他可能只有和更弱小、更青涩的人在一起时，才有安全感。有高度社会感的教师则会平等地对待学生，希望为人类福祉做贡献。只需提及教师能力和兴趣的差异，我们就可以发现他们的表现明

确地表明了自己的目标。当明确具体目标后，个人就会节省和限制他的潜能，以适应这一目标。他整个目标的原型会在这些限制之下找到出路，不管在什么情况下，他都会找出方法来表现他赋予生活的意义以及他争取优越感的最终理想。

因此，对每一个人，我们都需要透过表面现象观察本质。一个人可能会改变设立具体目标的方法，正如他可能会改变他具体目标的表现，也就是他的职业。因此，我们还需要寻找其背后的一致性——其人格的整体。这个整体无论用什么方式表现，总是固定不变的。例如，一个不规则三角形依各种不同的位置摆放，从不同的角度看过去就会看到不同的三角形，但如果仔细观察就会发现，其实还是同一个三角形。

个人的整体目标也是如此，任何单独的表达都无法完全体现其内容，但我们可以在所有表达中了解真相。我们绝不能对人说："如果你这样做或那样做，就可以完全满足你的优越感了……"对优越感的追求极为灵活。事实上，一个人越健康、越正常，在某一方面遇到阻碍时就越能找到新的出口。只有精神病患者才会盯着自己设定的目标说："我必须得到这个，否则我将会一无所有。"

我们不应太过草率地确定为获得优越感应做哪些具体努力，但是，我们可以发现所有目标都有一个共同点——努力成为神一样的存在。有时，我们会看到儿童这样公开表达说："我想成为上帝。"许多哲学家也有同样的想法。有的教育家希望将孩子教育得像神一样。我们在古代宗教戒律中也可以看到一样的目标：教徒需要修炼得近似神祇。"超人"概念是神化理想的一种较为温和的表现。无须多言，这在尼采的身上就表现得很清楚。尼采发疯之后，在给斯特林堡（Strindberg）的信中署名为"钉在十字架上的人"。疯子经常毫不掩饰地表达他们对优越感的追求。他们会声称："我是拿破仑"或"我是皇帝"。他们希望成为全世界关注的中心，成为四面八方敬仰膜拜的对象，能通过无线电和全世界联络并听到所有人的对话，能预见未来，并拥有超自然的能力。

同样的神化目标以更加合理的方式表现在希望无所不知、智慧超凡、长生不老的欲望上。不论我们是想在尘世中长生不老，还是想象以不同的化身多次重返地球，或是希望在另一世界获得永生，这些愿望都

是基于希望成为上帝的欲望之上的。在宗教教义中，只有上帝才是超越时间的永恒存在。在此，我并非要讨论这些观点的对错，它们都是对人生意义的不同解读，都是“意义”，而我们都在某种程度上陷于上帝和神化的这种意义之中。即使是无神论者，也希望征服上帝、高于上帝。可以看出，这是一种特别强烈的优越感目标。

一旦优越感的目标被具体化，人们就不会犯生活方式上的错误。个人的所有习惯和行动都会与这个目标一致，这是无可厚非的。所有的问题儿童、精神病患者、酒鬼、罪犯或性变态者为了获得他们眼中的优越感，也采取了适当的行动。他们都是为了实现这一目标所进行的活动，因此其行为本身无可非议。

有一个男孩在学校是班上最懒的孩子。老师问他：“为什么你功课这么差？”他回答：“如果我在班上是最懒的，你就会一直关注我。你从不注意好学生，因为他们从不在课堂上捣乱，功课也做得好。”只要他的目标是吸引注意、控制老师，他就会以各种方式来达到目的。改掉懒惰的习惯毫无用处，因为懒惰是他实现目标的手段。这样看来，他的做法完全正确，改掉才是傻瓜。

还有一个在家里非常听话的男孩，但似乎有点愚笨。他在学校是后进生，在家又不够机灵。他有一个大他两岁的哥哥，哥哥的生活方式与他完全不同，机灵活泼，但冒冒失失，经常闯祸。有一天，弟弟无意间对哥哥说：“我宁愿这样笨一点，也不想像你这么鲁莽。”如果他的目的是不惹麻烦，那么他的愚笨则是明智之举。因为他笨，所以别人对他的要求就不那么高。他如果犯了错，也不会受责备。考虑到这个目标，他要是不故意表现得笨拙才是个傻瓜。

时至今日，普通的治疗还是只针对症状。不管是在医学上还是教育上，个体心理学都不赞成这种做法。如果一个小孩的数学成绩很差，但仅关注这些细枝末节，试图改善是没有用的。他可能是想惹恼老师，甚至想被开除，以完全逃离学校。如果我们堵住了某一个口，他马上会换一种新的方式来达到目的。

成人精神病患者也是一样。例如，某人患偏头痛，头痛对他来说可以是非常有效的武器，在他最需要的时候适时发作。通过头痛，他可以

逃避解决很多生活问题。当需要被迫认识新的人或做出新的决定时，他的头痛就会发作。同时，头痛也能帮他控制同事和家人。怎样才能让他放弃这么有效的工具呢？在他看来，头痛是一笔不可多得的财富，可以带来所有期望的回报。毫无疑问，如果给他一个令其震惊的解释，他就会吓得再也不头痛了，正如电击或假手术有时能让精神病患者症状消失一样。

有时医学治疗能减轻患者的病痛，使他放弃已选择的某一种症状。但只要他的目标不变，一种症状消失后，另一种症状就会出现。头痛"治愈"后，他可能会出现失眠等其他新症状。只要目标还在，他就会不断地采取不同的行动。有些精神病患者会以惊人的速度克服原本的症状，接着毫不停顿地产生新的症状。他们已然成为精神病高手，不断地扩充自己的拿手好戏。阅读心理治疗方面的书也只能使他们更多地了解尚未尝试的其他精神性疾病。我们必须寻找的是产生这种症状的目的及其与一般的优越感目标间的一致性。

假设在教室里，我搬来一架梯子，爬上去，蹲在黑板的顶上。任何看见我的人可能都会想："阿德勒博士疯了。"他们不知道我为什么要搬来梯子，我为什么要爬上去，或者我为什么要以这么不雅的姿势坐在这里。但如果他们知道，"我坐在黑板顶上，因为我认为除非身体位置比别人高，否则就会觉得低人一等，我只有能俯视学生才会觉得有安全感"，他们就不会以为我疯了，因为我用了一个很好的办法来实现我的具体目标。这样，梯子似乎是一个合理的工具，而我爬梯子的行为也会显得计划得当、执行巧妙了。我的疯狂只集中在我对优越性的理解上。如果有人能说服我，让我相信我的目标并不明智，那么我可能会改变我的做法；但如果目标不变，即使没有梯子，我可能会用椅子，没有椅子可能会尝试跳上去或直接攀爬。

所有精神病患者都如此。他们选择的方式都没有错，都无可指摘。我们只能改善他们的目标。一旦改变目标，心理习惯和态度也会随之变化。他不再需要原先的习惯和态度，适应新目标的习惯和态度将会取而代之。

我想举一位30岁女人的例子，她因为患有焦虑症，无法与人交友而

来我这儿就诊。她无法解决工作中的一些问题，因此一直是家庭的负担。她时不时地会做一些速记或秘书之类的工作，但不幸的是，她的雇主总想侵犯她，她非常害怕，不得不辞职。然而，当她又找到一份工作，老板对她并没有太大兴趣时，她竟觉得很受侮辱，毅然辞职。她接受了大约八年的心理治疗，但所有治疗并没有使她改善交际，也未能让她自食其力。

在给她看病时，我追溯到她的童年早期以了解其生活方式。因为不了解一个人的童年，就无法了解他的现在。她是家里最小的孩子，非常漂亮，集万千宠爱于一身。那时她家境优渥，家人对她是有求必应。听她描述时，我说："哎呀，你像公主一样呢。"她回答说："真怪，那时大家都叫我公主。"我问她最早的记忆是什么，她说："记得4岁那年，有一次我走出家门，看见几个孩子在玩游戏。他们跳起来大喊：'巫婆来了。'我当时非常害怕，回家后问跟我们一起生活的女佣，世界上是不是真的有巫婆。她说：'是的，世界上有巫婆、小偷和强盗，他们都会跟着你。'"由此，我们可以看出，她害怕独自在家，她的整个生活方式都流露出了这种恐惧。她觉得自己不够强大，无法离开家，她需要家里人在各方面支持她、照顾她。

她的另一段早期记忆如下："我有一个钢琴教师，是男老师。有一天他想吻我，我停止弹奏，跑去告诉了妈妈。从此，我再也不想弹钢琴了。"由此可以看出，她学会了与男性保持一定距离。她的性发展也与出于自我保护而避免恋爱的目标一致，她认为谈恋爱是软弱的表现。在此，我必须说，许多人在恋爱时都会觉得软弱，而从某种程度上说，这是正确的。陷入爱河中，人们就会变得温柔，而我们对另一个人的爱会使我们容易受伤。如果一个人追求的优越感是绝不软弱、不暴露弱点，他就会逃避爱情的相互依赖。这种人远离爱情，也不会恋爱。我们经常会发现，他们在感觉要陷入爱情的危险时，会一笑带过。他们插科打诨，对让他们感觉到危险的人揶揄嘲笑，以此来摆脱这种软弱感。

在考虑爱情和婚姻时，这个女孩也感到软弱。因此在职场中，当男性向她献殷勤时，她除了远远逃开，无计可施。当她遇到这个问题的时候，她的父母都过世了，她的世界也几乎崩塌了。她勉强找来亲友照顾自己，但境况远不如意。一段时间后，亲友也厌倦了，不再给予她所需

要的关注。她责备他们，告诉他们自己独自一人有多么危险，以此来摆脱需要自力更生的悲剧。我相信，如果家里人完全不管她了，她一定会发疯。唯一实现她优越感目标的办法就是强迫家人供养她，使她不必考虑任何生活问题。她心里一直这样想："我不属于这个星球，而属于另一个星球。在那个星球上，我是公主。可怜的地球人不了解我，不认可我的重要性。"再进一步，她就会发疯，但只要还有自己小小的寄托，有亲友还会照顾她，她就不会迈出那最后一步。

还有另外一个例子，我们从中可以很清楚地看出自卑情结和优越情结。一个16岁的女孩被送到我这里，她从六七岁起开始偷东西，从12岁时开始和男孩在外面过夜。两岁时，她的父母在长期的激烈争吵后离婚。她的母亲带着她住在外婆家。像大多数外婆一样，她的外婆非常宠爱她。女孩出生在父母争吵最激烈的阶段，母亲并不欢迎她的到来，也从来不喜爱她，母女关系一直很紧张。

我见到这个女孩时，很友好地和她交谈。她告诉我："我并不喜欢偷东西，也不喜欢跟男孩子瞎跑，但我想让妈妈知道，她管不了我。""你这样做是为了报复吗？"我问她。她答道："我想是的。"她希望证明自己比母亲强，她之所以有这样的目标，是因为她感觉到了自己的弱小。她感觉到母亲不喜欢她，并由此感到自卑。她能够想到的唯一可以给她带来优越感的办法就是制造麻烦。儿童有盗窃或其他不良行为，通常都是出于报复。

一个15岁的女孩失踪了8天，后来被送到了少年法庭。她在法庭上编了一个故事，她被人绑架，被捆着放在了一个房间里，关了8天。没有人相信她的话。在和医生私下交谈中，医生劝她坦白真相。她对医生的不信任十分生气，扇了他一个耳光。当我见到她时，我问她想成为什么样的人，给她一个我只对她的命运感兴趣、只想帮助她的印象。当我问她做过什么梦时，她笑了，说："我去了一个非法酒店。出来时，见到了我的妈妈。很快，我的爸爸也到了。我要妈妈把我藏起来，这样爸爸就看不见我了。"她害怕自己的父亲，总是和他作对。父亲以前会惩罚她。因为害怕惩罚，她就只好说谎。

遇到孩子撒谎的案例，我们总会联想到家中有一位严格的家长。如

果不是觉得说出真相会有危险，就没有撒谎的必要。另一方面，我们可以看出，这个女孩和母亲的关系很好。她现在告诉我，有人引诱她去了一家非法酒店，她在那里待了8天。因为畏惧父亲，她不敢坦白，但同时她的行为动机又是想战胜她的父亲。她觉得受到了父亲的压制，只有伤害他才能战胜他。

如何才能帮助那些寻求优越感时误入歧途的人呢？如果我们能认识到追求优越感是人之常情，这个问题就不难解决了。我们可以换位思考，同情他们所做出的努力。他们所犯的唯一错误是，他们为自己定的目标毫无意义。对优越感的追求，是人类的共同目标，也是人类为文化发展做出贡献的源泉。整个人类生活都是沿着这条伟大的行动路线前进的——自下而上，由负到正，从失败走向成功。然而，真正能面对和掌握生命中所有问题的，只有那些在奋斗中倾向于使他人受益、利人利己的人。

如果我们能找到恰当的方式来对待病人，就会发现他们并不难说服。归根结底，人类的所有价值判断和对成功的衡量的基础都是合作，这是人类共通的伟大之处。我们对于行为、理想、目标、行动和性格特征的所有要求，都是有益于人类合作的。没有哪个人是完全不具备社会感的。连精神病患者和罪犯也知道这个公开的秘密，为此，他们也会不遗余力地为自己的生活方式辩护，想方设法地推卸责任。但是，他们失去了朝生活的有益方向努力的勇气。自卑情结告诉他们："通过合作获得成功，是你无法达到的目标。"他们逃避生命中的真正问题，而与虚无的阴影纠缠，以此来肯定自己的力量。

第四章　早期记忆

个性塑造

个人为获得优越地位所做的努力是整个人格形成的关键，所以我们在个人心灵发展的每一个阶段都会看到这种努力。认识到这一点对于我们理解个体生活方式有重要帮助，主要表现在以下两点：第一，我们可以选择任何方面作为切入点，因为个体的每个表现都会指向同一个方向——显现出可作为人格核心的动机；第二，有异常丰富的材料供我们使用，所有词语、思想、感受或手势都有助于我们增进对个体的了解。任何仅考虑到某一表现而草率做出的错误判断，都可通过考查成百上千个其他表现来检验、纠正。

只有看到某一方面在整体中所起的作用，我们才能最终确定这个表现的真正意义，但每一个表现都有同样的含义，每一个表现都促使我们得出趋向一致的结论。我们就像考古学家一样，搜寻陶器和工具的碎片、建筑物的断壁、损毁的碑石和草纸的残页，从这些遗留之物中推断这座消失的城市的全貌和生活。但在心理学中，我们研究的不是损毁之物，而是个人身上相互关联的方面，有生命的个性能不断地向我们展现其对生命的诠释。

了解一个人并不是一件简单的事情。个体心理学也许是心理学中最难学、最难实践的一门。我们必须了解其来龙去脉，必须心存怀疑，直至关键要点昭然若揭。我们还需要从大量微小的细节中寻找暗示，包括一个人如何走进房间，如何打招呼、握手，如何微笑，如何走路等。在某一点上，我们可能会想偏，但其他点总会纠正或者确定我们的印象。治疗本身就是一种合作的练习和测试。只有真正地关心他人，我们才能取得成功。我们必须设身处地，用他的眼睛观察，用他的耳朵倾听。他也需要努力来促进我们的共同了解。我们必须共同努力，了解他的态度和困难。即使我们认为已经足够了解他了，但如果他不了解自己，我们还是无法证明我们是对的。只能部分适用的真理永远算不上真理，只能说明我们了解的还不够。

也许是由于对这一点的误读，其他学派推理出“正转移”与“负转移”的概念，而这些要素从未在个体心理学的治疗中出现过。对于被宠坏的病人，继续宠溺他可能是最容易获得其好感的办法，但他潜伏的控制欲也会越来越明显。假如我们轻视、忽视他，可能很容易引起他的敌意。他可能会中断治疗，也可能希望我们用道歉的方式来证明他的做法正确，而继续接受治疗。不管是宠溺还是轻视都不是帮助他的最好办法，我们应该向他展现一个人对另一个人的兴趣，最真实和最客观的关心。我们需要与他合作，才能找出错误，这既是为了他的利益，也是为了别人的利益。为了达到这个目标，我们绝不能冒险使其产生“转移”，以权威自居，或是使他处于依赖他人、不负责任的位置。

在所有心灵表现中，最有启发性的是个体的记忆。记忆是人的随身之物，提醒自己受到的种种限制以及各种事件的意义。记忆绝不是“偶然的”。在不可胜数的印象中，个人只记住了他认为与自己处境相关的事情。这些记忆代表着他的“生活故事”。他反复地重复这些故事，以获得教训或慰藉，帮助自己专注于自己的目标，通过过去的经验和已经检验过的方法，为未来做好准备。

在日常行为中，记忆还可用于稳定情绪。一个人遇到挫折、灰心丧气时，会想起以前的失败经历。闷闷不乐时，他想起的也是悲伤的记忆。而当他兴高采烈、充满勇气时，他便会想起快乐的经历，使他更为乐观。同样，如果他认为自己遇到了困难，就会回顾以前的类似经历，帮助他调整心情，应对问题。

因此，记忆所起的作用与梦相似。许多人在需要做出决定时，会梦到自己以前成功通过的考验。他们将要做的决定看成一次考验，努力培养一种曾经使自己成功的心境。在个体生活方式中，心境的变化与一般的情绪结构和情绪平衡都遵守着同样的原则。忧郁的人如果想起那些美好的时光和成功的时刻，就会不再忧郁。相反，如果他不断地告诉自己：“我的一生都很不幸”，那么他就会只选择记住那些可以解释为不幸命运的事情。

早期记忆与生活方式

记忆绝不会与生活方式相背而行。如果一个人在追求优越感时，想到的总是“其他人总是羞辱我”，他就会选择记住那些他认为是羞辱的事情。一旦他的生活方式发生变化，他的记忆也会改变。他会记住不同的事情，或是对他的记忆做出不同的解释。

早期记忆尤其重要。首先，它显示了个人生活方式的起源及其最简单的表现方式。从这些记忆中，我们可以判断一个儿童是受溺爱还是被忽视、他与人合作的程度如何、他希望和谁合作、困扰他的问题以及他是如何应对的。如果一个儿童视力不好，曾努力训练自己的观察力，我们就会从他的早期记忆中发现与视觉相关的印象。他回忆过去的开场白会是：“我环顾四周……”，或者他会描述不同的颜色和形状。行动不便的儿童会希望自己能跑能跳，在他的早期记忆中会表现出对这些方面的兴趣。童年时期的记忆与个人的主要兴趣息息相关。而我们一旦知道了一个人的主要兴趣，就可以了解他的目标和生活方式。正因为如此，早期记忆对于职业指导至关重要。而且，我们还能从中发现他和父母亲以及其他家庭成员的关系。

相对而言，这些记忆是否准确并不那么重要，最有价值的是它代表了个人的判断：“从小时候起，我就是这样的人了”；或者“从小我就认为世界是这样的”。

在所有记忆中，最能说明问题的是个人如何开始讲述自己的故事，以及他所回忆起来的最早的事情。最初记忆能体现一个人最基本的人生观，这是其人生态度的雏形。它可以让我们看出他是以什么作为自身发展的出发点的。

在研究个性时，询问最初记忆是我必须做的一件事情。有的人拒绝回答，或声称他们不知道哪件事情发生在先，但这种行为本身就能说明一些问题。我们可以推断，他们不希望探讨自己的基本人生意义，或者说还没有做好合作的准备。大部分人都非常愿意和我讨论他们的最初记忆。他们认为这些只是简单的事件，而没有意识到其背后隐藏的意义。很少有人了解最初记忆，因此，大多数人都会通过自己的早期记忆，客

观而自然地表现出自己的生活目标、人际关系和对处境的看法。早期记忆的另一个有趣之处是：这些记忆精炼、简单的特性使其便于用作群体调查。我们可以让一群学生写下他们的最初记忆，如果知道怎样去解释，我们就可以据此为每个小孩画出一幅非常珍贵的速写。

早期记忆研究

为了更便于理解，我将举几个早期记忆的例子进行说明。除了早期记忆之外，我对这些人一无所知，甚至不知道他们是儿童还是成人。我们从他们早期记忆中得到的含义本来应当受到个性等其他表现的检验，但在此，这些记忆只是用于我们的训练，以及锻炼我们的猜测能力。我们必须知道哪些事情是真实的，并对其记忆进行比较。特别是我们可以了解个人的发展是通向合作还是背离合作，是勇敢还是胆怯，是希望得到支持和照顾还是渴望独立，是乐意付出还是急于收获。

例一："因为我的妹妹……"早期记忆中出现的人非常值得引起我们的注意。叙述中提及了他的妹妹，我们便可以确定妹妹对这个人的影响非常大。这个妹妹在另一个孩子的发展中留下了影子。大部分情况下，我们发现两者经常有竞争关系，就像比赛一样，这样的竞争关系会对小孩的发展增加额外的困难。当这种竞争关系主导了这个孩子的记忆时，他就很难对其他人产生兴趣，并以朋友关系进行合作。然而，我们也不能轻率地下结论，也许这两个小孩是好朋友。

"我和妹妹是家里最小的两个孩子，她太小上不了学，而我也不许去。"现在这种竞争关系就显现出来了。妹妹拖了我的后腿。她更小，我却得等她。她限制了我的机会！如果这是这段话的真实意义，那么这个女孩或男孩可能会认为："我生活中最大的危险是有人限制了我，阻碍了我的自由发展。"这个人可能是个女孩，因为男孩似乎更少受到要等妹妹可以上学了才能上学的不公平待遇。

"因此，我们俩在同一天开始上学。"对于一个女孩而言，我们认为，这并非一种好的教育方式。这可能给她一个印象：因为她年长，她就必须为他人有所牺牲。在任何情况下，我们可以看到这个女孩都是这么解释的。她认为大家都比较偏爱她的妹妹。她会因为这种忽视而怪罪某人，这个人很可能是她母亲。她也可能会更加依恋父亲，尽量获得父亲的偏爱。

"我清楚地记得妈妈在我们第一天上学时的表现，她逢人便说她有多孤单。她说：'我那天下午好几次跑到门外，去看看孩子们有没有回来。

我甚至觉得她们再也不会回来了。'"这是她对母亲的描述。这段描述中，我们可以看出母亲的行为十分不明智。“觉得她们再也不会回来了”——母亲显然很慈爱，女儿也感觉到了她的慈爱，但同时，她也紧张焦虑。如果和这个女孩交谈，她会告诉我们更多母亲偏心妹妹的例子。这种偏爱并不意外，因为最小的孩子总会受到更多的宠爱。

从她的整个早期记忆中，我们可以得出结论，姐妹俩中的姐姐会认为她受到与妹妹竞争关系的拖累。在她以后的生活中，我们还可以发现各种嫉妒和害怕竞争的迹象。如果她不喜欢比自己年轻的女人，也不会令人感到吃惊。有些人一生中都觉得自己太老了，许多妒忌心重的女人会觉得自己不如更年轻的女人。

例二：“我最早的记忆是我祖父的葬礼。那时我3岁。”一位女孩写道。死亡给她留下了极深的印象。死亡意味着什么？她把死亡看成生命中最大的不安全、最大的危险。从童年时期发生在自己身上的事情中她得到的教训是：“祖父会死。”我们还可能会发现，她是祖父的宝贝，非常受宠。祖父母几乎都是很宠爱孙辈。与父母相比，他们对孩子的责任较小，总想把他们吸引到自己身边，以显示他们还是很受爱戴的。在我们的文化中，老人很难肯定自己的价值，有时他们会通过一些简单的方法来寻求这种肯定，比如发牢骚。在此，我们可以相信，这个女孩很小的时候，祖父就非常宠爱她。正是因为他的宠爱，让女孩对他的记忆才这么深刻。当他逝世时，女孩觉得受到了极大的打击。她失去了一个仆人，一个盟友。

“我非常清楚地记得他躺在棺材里，身体僵硬，脸色苍白。”我认为，让一个3岁小孩看到死人并非一件明智的事情，尤其是当他们没有做好准备时。许多小孩告诉我，他们对看到死人的印象十分深刻，永远也忘不了。这个女孩就一直无法忘怀。这些孩子经常会努力对抗死神。他们会认为，医生与其他人相比更能对付死亡。如果要医生讲他的最初记忆，经常会提到一些与死亡相关的记忆。“躺在棺材里，身体僵硬，脸色苍白”，这是对记忆的视觉描述。这个女孩可能属于视觉型，喜欢观察世界。

“后来在墓地，棺材放下去的时候，我记得捆着的绳子从棺材底下抽

了出来。”她告诉我们的还是她的所见，这肯定了我们对于她属视觉型的猜测。“这次经历使我很害怕，非常害怕听到哪位亲人、朋友或熟人去了另外一个世界。”

我们再次注意到死亡给她留下的深刻印象。如果有机会和她面对面交谈，我会问她：“你长大后想干什么？”她很可能会回答：“医生。”假如她不回答或避而不答，我会提示：“你不想当医生或是护士吗？”当她提到“另外一个世界”时，我们可以看出这是对死亡恐惧的一种补偿。从她的整个记忆中我们可以了解到，她的祖父对她很好，她是视觉型，她对死亡看得很重。她从生活中得出的意义是：“我们终会死去。”毫无疑问这是事实，但不是每个人都会对此无法释怀，还有许多其他事情会吸引我们的注意力。

例三：“我3岁时，我的爸爸……”叙述一开始，这个女孩就提到了父亲。我们可以假设这个女孩对父亲要比母亲更感兴趣。对父亲感兴趣往往是儿童发展的第二阶段。起初，孩子会对母亲比较感兴趣，因为在一两岁时，小孩与母亲的关系非常密切。儿童需要母亲，依恋母亲，他的一切心灵活动都与母亲息息相关。如果儿童转向父亲，母亲便失败了，这个小孩已经不满自己的处境了。这通常是由于一个更小的孩子的诞生。如果我们从回忆里听到还有一个弟弟或妹妹，我们的猜测就得到了证实。

“给我们买了一对小马。”孩子不止一个，我们很想听到另一个孩子的情况。“她牵着缰绳，把马带到了屋外。我的姐姐比我大3岁……”我们需要修正原本的分析。我们之前以为这个女孩是姐姐，现在发现她是妹妹。可能母亲比较偏爱姐姐，正因为如此，女孩提到了父亲和作为礼物的两匹小马。

“我姐姐拉着其中一匹马的缰绳，得意扬扬地走在街上。”这是姐姐的胜利。“我的小马紧跟着姐姐的马，它跑太快了，我追不上。”——这就是姐姐领头的后果！——“我摔了个狗吃屎，而马还拖着我在地上跑。原本满心期盼的经历，结果以这么丢脸的方式结束。”姐姐赢了，得了一分。我们可以完全肯定这个女孩的意思：“如果我不够用心，姐姐就会一直赢。我总是被击败，和姐姐一个天上一个地下。获得安全的唯一办法

就是先下手为强。”我们也能理解，姐姐讨得了母亲的欢心，因此妹妹就转向了父亲。

“尽管后来我的骑术比姐姐好，这也丝毫没有减轻那次失败给我带来的失落感。”现在，我们所有的假设都得到了证实。我们可以看到两姐妹之间的竞争关系。妹妹觉得：“我总是落后，我必须努力向前冲，超过别人。”这种类型的人我曾经描述过，常见于第二个或最小的孩子。他们通常有一个哥哥或姐姐作为领路人，而他们总是想方设法要超过这些领路人。这个女孩的记忆又强化了她的态度，告诉她：“如果有人在我前面，我就有危险了。我必须保持第一。”

例四：“我最早的记忆是我的姐姐带我去各种聚会和社交场合。我出生时，姐姐快18岁了。”这个女孩记得自己是社会的一部分。从这段记忆中，她所表现出来的合作程度可能要比别人更高一些。比她年长18岁的姐姐对她来说，有时扮演了母亲的角色。姐姐是家里最宠她的人，她用了一种非常聪明的方式，扩展了小孩对其他人的兴趣。

“因为在我出生前，姐姐是家里五个孩子中唯一的女孩，我出生后，她自然喜欢带着我到处去炫耀。”这听起来就不像我们想象中的那么好了。如果小孩被带出去“炫耀”，可能会喜欢获得欣赏，而不是想着付出。“因此，在我还很小的时候，她就带着我到处跑。关于这些聚会，我唯一记得的一件事情就是，姐姐不断要求我说话，比如，告诉这位女士你的名字之类。”这是一种错误的教育方法。这个女孩如果有口吃或是语言困难，就不是一件意外的事了。她不会轻松自然地与他人交流，而是学会了要自觉、要得到赞赏。

“我还记得，如果我一言不发，回家后就会被责骂。所以我后来讨厌外出，讨厌与人交往。”我们的分析需要彻底修正了。现在，我们可以看到隐藏在她初期记忆背后的意义：“姐姐带着我去与人接触，但我觉得很不愉快。因为这些经历，我开始讨厌这类合作和交往。”因此，我们可以预计，直到现在她还是不喜欢与人交往。和别人在一起时，她会局促不安，感觉不自在。她认为自己应该表现出众，又觉得这个任务太过沉重。在成长的过程中，她失去了与同伴轻松而平等地相处的能力。

例五：“我小时候发生了一件大事。在我4岁那年，曾祖母来看我

们。”我们已经知道，祖母经常会溺爱孙子，但还未体验过曾祖母会怎样对待孩子。“她来看我们时，我们拍了一张四世同堂的照片。”这个女孩对她的家族很感兴趣。由于她这么清楚地记得曾祖母的到访以及合影，我们可能会得出结论，她对家庭的感情非常深厚。如果没错的话，我们可能会发现，她的兴趣也仅限于自己的家。

“我清楚地记得，我们开车去了另一个镇。到照相馆后，我换了一件白色绣花的衣服。”这个女孩可能也是视觉型。“在拍四世同堂的照片前，我和弟弟拍了一张合影。”在这里，我们再一次看到了她对家庭的兴趣。她的弟弟是家庭的一员，我们可能会听到更多她和弟弟之间的故事。

“弟弟坐在我边上一把椅子的扶手上，手里拿着一个明亮的红球。”她在这里再次回忆起了视觉的东西。“我站在椅子边上，两手空空。”现在我们看到这个女孩的主要追求了。她认为弟弟比自己受宠。我们可以猜测，女孩可能认为，弟弟出生后取代了自己年纪最小、最受宠爱的位置，她很不高兴。“大人要我们笑。”她说，“他们想逗我们笑，但我有什么可开心的？他们让弟弟端坐‘宝座’，还给了他一个明亮的红球，但给我什么了？”

“接下来就要拍四世同堂的照片了。每个人都想照出最好的样子，但除了我。我一点也笑不出来。”她在反抗家庭，因为家人对她不够好。在她的初期记忆中，她也没有忘记告诉我们家人是怎样对待她的。“当要弟弟笑时，他就笑得那么好。他那么可爱。直到现在，我还是很讨厌拍照。”这类记忆让我们很好地了解了大部分人对待生活的方式。当我们内心存有某种印象时，总爱用这种印象去解释所有的事情。很显然，在拍这张照片时，她很不高兴。她到现在都很讨厌照相。我们常常发现，一个人如果特别厌恶某事，会从以往的经验中选出某事作为理由，用以解释自己的厌恶。这一段早期记忆给了我们两个主要线索，来了解这个人的个性。首先，她是视觉型的；其次，也是更重要的，她很依恋家庭。她的早期记忆在家庭的小范围内，这表明她可能不太适应社会生活。

例六：“我的早期记忆之一，可能不是最早的，是我大约三岁半时发生的一件事情。我父母聘请的一个女孩带着我和表弟到了地窖，让我们

尝了苹果酒。我们非常喜欢这个味道。”发现我们有地窖和里面的苹果酒是一个很有趣的经历，是一次探险的过程。如果现在要下结论的话，我们可以在以下两个猜测中选择其一：这个女孩也许喜欢新的经历，勇于面对生活；或者相反，她是在暗示意志更坚强的人可能会欺骗我们，把我们引入歧途。这一点我们可以通过其他记忆来判断。“不久后，我们决定再尝一次，所以我们自己动手了。”这是一个勇敢的女孩，她想独立。“一会儿，我的脚就发软了，动弹不得。苹果酒洒了一地，整个地窖都湿了。”这里，我们看到了一个禁酒主义者的形成。

“我不知道这件事是否与我讨厌苹果酒和其他酒精饮料有关。”一件小事又一次成为影响整个生活态度的因素。从常识角度来看，我们通过这件事似乎并不足以得出这个结论。然而，这个女孩却私下认为这足以成为解释她不喜欢酒精饮料的原因。我们可能会发现，她是一个懂得如何从错误中学习的人。她可能真的很独立，勇于改正错误。这个特点可能显示出她一生的性格特征。就像她自己说的：“我会犯错误，但我一旦意识到，就会马上改正。”如果确实如此，她的性格会非常好：积极，勇于奋斗，改善自己的处境，努力过上最好的生活。

在所有这些例子中，我们所做的都仅仅是针对推测力的训练，在我们确定自己的说法是否正确之前，应该多看看一个人个性方面的其他特征。我们再来看几个事例，从中可以看到，人的个性在所有表现中都是一致和连贯的。

（1）我的一位35岁的男病人，患有焦虑性精神病。他一旦离开家，就会感觉焦虑。他也曾数次被迫去工作，但只要待在办公室里，他就会整日唉声叹气，而只有晚上回到家，与母亲待在一起时才会有所缓解。当问起他的最初记忆时，他说：“记得4岁时，我坐在家里的窗户边，看着街上的人们忙忙碌碌，觉得很有意思。”他想看别人干活，而自己只想坐在窗户边看着。

如果要改变他的现状，我们只能改变其无法与他人合作的想法。他一直以来都认为，生活的唯一方式是被别人供养。我们必须对他的这一观点加以改变。我们并不应该因此而责怪他，用药物治疗更是没有任何用处。但是，他的早期记忆使我们更容易发现他会对什么工作感兴趣。

他喜欢观察，但我们发现他眼睛近视，由于这个缺陷，他对视觉世界更感兴趣。当长大后进入职场，他仍想观察，而不想工作。当然这二者并非完全对立。当他痊愈后，他开创了一份与其主要兴趣一致的事业。他开了一家艺术品店，这样他也为社会劳动分工做出了自己的一份贡献。

（2）一位32岁的男子患有严重的失语症。除了轻声低语，他无法开口讲话。这种情况已经持续了两年。起因是他某一天踩了一个香蕉皮，滑倒后摔在一辆出租车车窗上。吐了两天后，他就开始偏头痛。无疑他得了脑震荡，但因为喉部器官并未发生变化，脑震荡并不足以解释他为什么不能说话了。8个星期了，他完全说不出话来。后来他把出租车司机告上了法庭，但还未结案。他把整个事故完全归咎于出租车司机，要求出租车公司赔偿。我们可以理解，如果他拿出某种伤残的证据，会更有助于打赢这场官司。我们不是说他不诚实，但他并没有表现出正常说话的意愿。也许他在这次事故中受到了严重惊吓，确实发生了语言障碍，可是现在他却不明白为什么讲不出话来。

病人去看了一位喉科专家，但专家也找不到问题所在。当被问到最初记忆时，他告诉我们："我躺在摇篮里，摇篮挂在架子上。我记得吊钩脱落，摇篮掉了下来，我受了重伤。"没有人喜欢摔倒，但这个人过分强调"掉下来"，注意力集中在"掉下"的危险上，这是他的主要关注点。"我摔下来时，门开了。母亲冲了进来，惊慌失措。"他的摔倒引起了母亲的注意，但这个记忆又是一种谴责："她没有好好照顾我。"同样，出租车司机和出租车公司也犯了同样的错误，没有照顾好他。这是被宠坏的孩子的生活方式：总是谴责别人。

他的另一段记忆也讲述了一个同样的故事。"5岁时，我从20英尺高的地方摔下来，头上压着一块很重的木板。整整5分钟，我都说不出话来。"这个人对于失去语言能力已经驾轻就熟了。他对此训练有素，常以摔倒为由拒绝说话。在我们看来，摔倒不是失语的原因，但他似乎是这样认为的。他对此已得心应手，一旦摔倒，他自然而然地就说不出话来。只有在他意识到摔倒与失语并无必然联系，特别是在事故后没有必要整整两年都低声耳语时，他才有可能痊愈。

但是，在这一段记忆中，他告诉了我们他不能意识到自己错误的原

因。“妈妈跑出来，”他接着说，“看起来非常激动。”两次摔下来，都把他妈妈吓坏了，并引起了她的注意。他是一个希望被宠爱、被关注的孩子。我们可以理解，他非常想弥补自己的不幸。如果同样的事情发生在其他被溺爱的小孩身上，他们也会有一样的反应，只是可能不会采取产生语言障碍这个策略罢了。失语是这个病人的明显特征，是他从自己的经历中建立的生活方式的一部分。

（3）一个26岁的男孩来找我，抱怨他总是找不到一份称心的工作。八年前，父亲把他安排进了经纪公司工作，但他一点也不喜欢这个工作，最近辞职了，想再找份其他工作，但一直未能如愿。他还抱怨经常失眠，总想到自杀。放弃经纪公司的工作后，他离开了家，在另一个镇上找了一份工作，但后来接到一封母亲生病的信，于是回到家里和家人住在一起。

从这些经历中，我们怀疑，他的母亲很宠爱他，父亲却想在他身上表现权威。我们可能会发现，他活着就是为了反抗严厉的父亲。当问到他在家庭里的位置时，他回答说他是最小的孩子，也是唯一的儿子。他有两个姐姐，大姐总想对他指手画脚，二姐也差不多。他父亲也总是对他百般挑剔。他深深地觉得自己在家里处于顺从的位置，只有母亲是他唯一的朋友。

他直到14岁才去上学。后来，父亲送他去了农校，这样他可以在父亲计划收购的农场里帮忙。这个孩子在学校的表现非常好，但决定以后不做农民。又是他的父亲为他谋到一份经纪公司的工作。奇怪的是，他竟然在这个岗位上干了八年，但他给出的理由是想为母亲多做点事。

小时候，他很邋遢，又胆小又怕黑，最怕一个人待着。我们一听到有孩子不爱干净，就必定会看到有人在后面为他收拾。如果小孩怕黑、不喜欢一个人，就必定会有人一直关心他、安慰他。对于这个少年来说，这个人就是他的母亲。他觉得很难和别人交朋友，但在陌生人中却感觉自在。他从未谈过恋爱，对爱情也不感兴趣，也不想结婚。他认为父母的婚姻很不幸福，这一点可以解释为什么他会拒绝婚姻。

他父亲仍然在向他施压，希望他能继续在经纪公司干下去。他自己想转战广告业，但他确信家里不会给钱支持他进入这一行业。我们可以

看到，他的行为的目的在于反抗他父亲。他在经纪公司上班时，尽管足以养活自己，却从未想过要用自己的钱去学习广告业。只有现在他才想起要这么做，并将其视为对父亲的一个新要求。

他的最初记忆清楚地显示了一个受宠的小孩对严父的反抗。他记得自己在父亲的饭店里干活的情形。他喜欢洗盘子，喜欢把它们从一张桌子换到另一张桌子。他玩盘子的样子惹怒了父亲，盛怒之下，父亲当着所有顾客的面扇了他一个耳光。他用这个早期记忆证明，父亲是他的敌人，他的一生都要与父亲为敌。这才是他至今仍没有工作的真正原因。只有伤害了父亲，他才会心满意足。

自杀的想法也很容易解释。任何自杀行为都是一种谴责。自杀的想法表明："这全都是爸爸的错。"他对工作的不满也是针对父亲。父亲提出的任何计划，他都拒绝。他是一个娇生惯养的孩子，无法在事业上完全独立。他不想真正投入工作，而是想游手好闲，但仍然和母亲保持了一定的合作。但是他的失眠又是怎么显示出他对抗父亲的呢？

如果他一夜未眠，第二天工作时就会精神不佳。父亲希望他去上班，但他却非常疲惫，无法工作。当然，他会说："我不想工作，谁也别想强迫我。"但是，他还得考虑母亲，考虑家里的财政状况。如果他拒绝工作，家里人可能会认为他无可救药，拒绝供养他。因此他必须有个借口，而失眠——这一看起来是计划外的不幸，为他提供了一个极好的借口。

开始时，他说自己从不做梦，后来他又想起了一个常做的梦。他梦见有个人朝墙扔球，而球总是弹开。这似乎是个无关紧要的梦。我们能否发现这个梦与他的生活方式有什么联系呢？我问他："接下来发生了什么？球弹开时，你感觉到了什么？"他告诉我："球一弹开，我就醒了。"现在，他向我们展示了失眠的整个结构。他把梦当作唤醒自己的闹钟。他想象每个人都想把他往前推，促使或强迫他去做自己不喜欢做的事。他梦见有人朝墙扔球，这时他便会醒来。于是，第二天他觉得很累，累了就无法工作。父亲非常希望他工作，通过这种间接的方法，他可以击败父亲。假如只看他对父亲的反抗，他能发现这个方法并作为武器，实在是太聪明了。然而，于人于己，他的生活方式都很不尽如人

意，我们必须帮助他对此加以改变。

我向他解释过这个梦后，他就再也没有做过这个梦，但他告诉我，有时候他还是会半夜醒来。在意识到潜在的目的已经被发现后，他再也没有勇气做这样的梦，但他仍然会使自己疲惫不堪，以致第二天无法工作。我们怎样才能帮助他呢？唯一可行的办法只能是使他与父亲和解。只要他的注意力始终在于激怒并打败父亲，他就无法好转。

按照我们的惯例，我一开始便承认病人的态度是有正当理由的。“看起来你父亲是大错特错，”我说，“他总是想着显示自己的权威，一直对你指手画脚。他可能有毛病，需要治疗。但你能怎么做呢？你又无法改变他。假如下雨，你能做什么？你可以打伞或叫一辆出租车，但若想要反抗它、制服它，是徒劳无功的。你现在的做法无异于浪费时间和雨抗争。你以为这样能表现自己的力量，能占上风，但实际上，你为这个胜利付出的代价比任何人都要大得多。”我把他的所有问题都联系在了一起，对事业的犹豫、产生自杀的念头、逃离家庭以及失眠，并向他指出，他的所有这些行为都是如何通过惩罚自己来报复父亲的。

我还给他提出一条建议：“晚上睡觉时，想象一下你半夜不停地醒过来，这样明天就会疲惫。想象你明天太疲惫了，不能去上班，你父亲便雷霆大怒。”我想让他面对现实。他的主要关切点是激怒和伤害父亲。如果我们无法阻止这种反抗，所有的治疗都无济于事。他是一个被宠坏的小孩。这一点我们都可以看到，现在他自己也能看到了。

这种情况与所谓的“俄狄浦斯情结”极为相似。这个年轻人满脑子想着伤害自己的父亲，而对自己的母亲很依恋。然而，这与性无关。母亲很溺爱他，父亲却对他漠不关心。他没有得到正确的引导，对自己的处境做出了错误的解读。在他的问题中，遗传并没有起什么作用。他并非无法控制身体野蛮的本能，像部落成员一样好斗杀生，而是从自己的经验中发展出来自己的烦恼。在每一个小孩的身上都可能激发出这样的态度，只要他有一个如此这般宠爱他的母亲和一个如此这般冷落他的父亲。如果小孩在具备独立解决问题的能力前，要反抗他的父亲，那么采取这样一种生活方式真是最简单不过的事情了。

第五章　梦

梦可以解释吗

几乎人人都会做梦，但很少有人理解自己的梦，这种现象很令人感到奇怪。梦是人类心灵的一种普遍活动。人们一直对梦很感兴趣，希望了解它的含义。许多人认为自己的梦奇特而重要。这种兴趣可以追溯到人类历史早期。然而，总的来说，人们仍然不知道做梦时自己在干什么，甚至为什么会做梦。据我所知，在所有关于梦的解析中，只有两种学派较为完整和科学，分别是弗洛伊德心理分析学派和个体心理学派。两者之中，也许只有个体心理学家才可以声称自己采取的是一种符合常理的解释研究方法。

梦的解析

之前人们对梦的解析虽然不科学，但也值得思考。至少它们可提示人们过去是怎样看待梦的，以及他们对梦持何种态度。因为梦是心灵创造活动的产物，如果我们找出过去人们对梦抱有何种期待，可有助于我们了解人们做梦的目标。研究伊始，我们就发现，人们一直认为梦与未来有某种联系。在梦中，人们经常觉得某个有控制能力的精灵、神灵或祖先会操纵他们的心灵，施加影响。遇到困难时，他们会通过梦来指导自己的行为。

解梦的古书对梦做了多种多样的解释，一直认为梦和人们的未来有着某种特殊的联系。原始人会在梦中寻求各种征兆和预示；古希腊人和古埃及人会到神庙去求一个神圣的梦，以影响他们未来的生活。人们认为这些梦能治病，可以消除生理或精神问题。美洲印第安人煞费苦心地用斋戒和沐浴等各种方法来引梦，并根据自己对梦的解读来采取行动。在《旧约全书》中，梦总是被认为能揭示未来。即使在今天，仍有人坚持认为自己做的梦后来真的成了现实。他们相信自己在梦中可以洞察世事，相信梦可以预示未来。

从科学的角度来说，这些观点都属无稽之谈。从我一开始想解决梦的问题时，我已经清楚地意识到，比起做梦的人，那些头脑清醒、更了解自己处境和能力的人能更好地预见自己的未来。梦似乎不可能比日常思维更聪明、更有预见性，相反，它更加混乱、令人费解。然而，既然人类长久以来一直认为梦与未来有某种联系，我们就需要对这种观点引起注意，也许从某种意义上说，这一观点并非毫无根据。从正确的角度来看，也许它能为我们提供一些求之不得的关键线索。

我们已经知道，人类认为梦可以提供解决问题的办法。我们可以认为，个体做梦的目的是为未来寻求指导。但是这并不是说梦有未卜先知的功能。我们还必须考虑人类寻找的是何种解决方法，希望在哪里找到这个方法。不言而喻，梦中提供的解决方案不会优于清醒地全盘考虑整个情况后，理智思考得出的解决方案。事实上，我们可以说，个体做梦是希望在睡觉时解决问题的一种行为。

弗洛伊德对梦的观点

在弗洛伊德心理学派看来，梦是有科学性的。然而，在许多方面，弗洛伊德对梦的解析已经超出了科学的范畴。例如，假定心灵在白天的活动与在夜间的活动存在差异；“有意识”和“无意识”相互对立；梦被赋予与日常思维法则相悖的特殊法则。我们一看到此类的矛盾观点，就会发现他对心灵态度的不科学。在原始人和古代哲学家的思维中，我们经常看到这种渴望，把概念强烈对立，将其看作对立之物。这种对立思维在精神病患者身上表现得非常明显。人们经常认为，左与右、男与女、冷与热、轻与重、强与弱都是对立存在的。从科学的角度看，它们并非对立事物，而是相对转化的变体。它们就如同一把尺子上的不同刻度，按照相对应的位置进行排列。同样，好与坏、正常与异常也是变体而非对立。任何理论如果认为睡和醒、梦中思想与白天思想是对立的，也必定是不科学的。

弗洛伊德的另一个观点认为，应该把性作为解读梦的背景，这也将梦与人们正常的努力和活动割裂开来。假如这个说法正确，梦所显示的就非整个个性，而只是部分个性。弗洛伊德学派的拥护者也发现仅用性来解读梦是不够的，但弗洛伊德自己则认为，我们还可以在梦里看出对死亡的潜在欲望。也许从某种意义上说，这也是正确的。我们已经注意到，梦是个体试图寻找解决问题的捷径，这显示出个体信心的缺乏。然而，弗洛伊德的术语却太隐晦，无助于我们探索梦是如何体现出个体的整个个性，并且梦里的生活与白天的生活似乎又变成了壁垒分明的不同事物。

不过，在弗洛伊德的理论中，我们仍可以得到许多有趣而珍贵的暗示。例如，非常有价值的一个暗示：梦本身并不重要，重要的是梦所隐藏的思想。在个体心理学中，我们也曾得到相似的结论。心理分析学派所缺乏的是科学心理学的第一个要求——认识到个性的连贯性，及其个体所有思想、语言和行为的一致性。

这一遗漏也体现在弗洛伊德对梦的解析的几个关键问题的回答中。对于“做梦的目的是什么？我们为什么要做梦？”这两个问题，心理分析

学家的答案是："为了满足个体未实现的愿望。"但这个答案无法解释所有的问题。如果我们没有做梦、忘了梦的内容或是无法理解这个梦境，那么这种满足感又从何而来呢？所有人都做梦，但没有多少人了解自己的梦。我们从做梦中能得到什么乐趣？假如梦境中的生活与日常生活毫无关联，梦也仅会在梦中满足我们的愿望，我们也许就能明白做梦的意义了。但如果这样解释，就无法将梦与个体的连贯性相联系了；对于清醒的人来说，梦就没有任何意义。

从科学的角度来看，人在做梦和清醒的时候都是同一个人，那么做梦的目的就必须与他一贯的个性保持一致。然而，在某一类人身上，我们无法将他在梦中实现愿望的努力与他的整个个性联系起来，这类人就是被宠坏的儿童。他们总是在问："我怎样才能获得满足感？生活可以给我什么？"这种人可能会在梦中寻求满足，就像他所做的一切行为一样，都有同一个目的。

事实上，如果仔细观察就会发现，弗洛伊德的理论关注的是被溺爱的儿童的心理，他们觉得自己的本性不容置疑，认为别人的存在对自己不公平，总是问："我为什么要爱我的邻居？我的邻居爱我吗？"心理分析学派从被宠坏的孩子这一对象出发，对其进行了极其详尽的描述。但是，对满足感的追求只不过是人类追求优越感的不可胜数的表现之一，我们也不认为它是个性所有表现的主要动机。假如我们真正找到了做梦的目的，这也会有助于我们看出遗忘梦或不了解梦有什么目的。

个体心理学对梦的研究方法

二十五年前，当我着手探索梦的意义时，遇到了最棘手的问题。我看到，梦与清醒时的生活并不对立，它与生活中的其他行为和表现一致。假如白天我们全神贯注地努力朝着实现优越感的目标奋斗，晚上也会想着同一个问题。梦肯定也是生活方式的产物，并与生活方式保持一致。

强化生活方式

以下事实可以帮我们马上了解做梦的目的。我们做梦，但早晨醒来一般会忘记做了什么梦，似乎一丝痕迹也难以寻觅。但事实真是如此吗？果真一丝痕迹也未留下？其实还是有东西留下的，那就是梦所引起的内心的波动。所有的图像都已消失，对梦的所有理解都不复存在，只有内心的感觉仍然存在。梦只是激发感觉的方式和工具，做梦的目的在于遗留下这种感觉。

个体所产生的感觉必定与其生活方式一致。梦中的思想和白天的思想没有绝对的差异，两者间并无严格界限。二者的差异简单来说，就是梦中接触的现实要比清醒时更少，但并未完全脱离现实。当睡觉时，我们仍然会与现实接触。如果白天有某些问题困扰我们，晚上睡觉时，这些问题仍然会如影随形。例如，即使睡着了，我们仍能控制自己不从床上掉下来，这就表明在睡梦中，我们与现实的联系依然存在。

一位母亲在街道的喧嚣嘈杂中仍然能安然入睡，但只要身边的孩子发出一点儿响动就会醒过来。即使在睡梦中，我们与外界的联系依然没有切断。但是，在睡梦中，感官知觉虽然存在，却已减弱，我们与现实的联系也就减少了。做梦时，我们是独自一人，社会的要求并不那么紧迫地困扰我们。在梦的思维中，我们并不需要像清醒时那样真实地应对周围的环境。

只有当我们没有紧张感，对面临的问题胸有成竹时，睡眠才不会受到干扰。宁静睡眠的干扰之一就是做梦。我们可以得出结论：只有在没

有把握解决问题时，或者即使在睡梦中现实也在压迫我们、要求我们解决困境时，我们才会做梦。

现在，我们可以来看看大脑是如何在睡眠中解决这些问题的。因为我们不是对整个情境进行研究，所以问题看起来会简单一些，其解决的方法需要我们做出的调整也会相对较小。做梦的目的是支持和肯定一个人的生活方式，并引起与之相适应的感觉。但是，为什么生活方式需要支持？什么东西可能会威胁到它？只有现实和常识会对生活方式造成威胁。因此，做梦的目的是逃避常识的种种要求，捍卫原有的生活方式。这为我们提供了一个有趣的视角。假如某人遇到一个问题，不想依照常识来解决，就会通过梦所激发的感觉来确定他的态度。

乍一看，这似乎与我们清醒时的生活相对立，但实际上二者并不矛盾。我们完全可以在清醒时以同样的方式来激发各种感觉。假如某人遇到问题，不希望用常识来解决，而是想延续原本的生活方式，他就会尽自己所能来为自己的生活方式辩护，使其看起来令人满意。例如，假设某人的目标是无须努力工作、无须为他人做出贡献便可轻轻松松地赚大钱，他就会想到赌博是一种途径。他知道许多人因为赌博一贫如洗，但他想轻轻松松赚大钱，过上舒适的日子，他会怎么做呢？他满脑子都会想着钱。想象自己通过投机赚大钱，从而宝马香车，一掷千金，成为旁人眼中的富翁。通过这些幻想，他激起了促使自己行动的感觉，从而抛弃了常识，开始赌博。

类似的事情在日常生活中也会发生。如果我们正在工作，有人向我们大谈特谈他看过的一部戏剧有多精彩，我们便会开始想停止工作，跑去剧院。如果一个人在恋爱，他会在脑海中勾勒出美满的未来。但有时如果他觉得悲观，就会觉得未来一片迷茫。不管怎样，他都会激起相应的感觉，我们也总能通过观察他产生的是什么感觉来判断他是怎样的人。

假如梦醒后只剩下感觉，那么对常识又有什么影响呢？梦与常识背道而驰。我们可能会发现，有的人不想被感觉欺骗，喜欢以科学的方式行事，这种人不会经常做梦，甚至完全不做梦。还有些不那么遵守常识的人，不希望通过正常有效的方式来解决问题。常识是合作的一个方

面，那些没有很好地学会合作的人通常讨厌常识，从而常常做梦。他们担心原本的生活方式会受到威胁，希望逃避现实的挑战。

我们可以得出结论：梦是个人试图在生活方式和现实间架起的一座桥梁，以此来避免对生活方式做出调整。生活方式是梦的主人，可以激起个人所需要的感觉。我们在梦中发现的所有东西，都可以在其他特征和行为中找到。不管做不做梦，我们都会用同样的办法来处理问题，但梦可以为生活方式提供支持和维护。

假如上述观点正确，我们对梦的了解便迈出了最重要的新步伐：梦是自欺欺人的行为。每一个梦都是一次自我陶醉、自我催眠。其全部目的就在于创造一种心境，为面对某种现实情况做好准备。我们在梦中可以看到与日常生活完全相同的个性，但也能看到，在心灵的工作中，这种个性仿佛在为白天所需要的感觉做准备。如果事实真是如此，我们将能在梦的构造，以及它所采用的手段中都发现这种自我欺骗。

我们发现了什么呢？首先，我们发现了对各种图像、事件和表现的选择。我们曾提及这种选择。回顾过去的时候，个人会对其中的一些图像和事件进行选择。我们发现这种选择是有目的的，他只会从记忆中选取那些支持他优越感目标的事件。操控他记忆的是他的目标。同样，在构造一个梦时，我们所选择的那些事情都是符合我们生活方式的，并能在遇到某些问题时表达生活方式对我们的要求。这种选择的意义在于，它能表现出我们遇到现实困难时相关的生活方式的意义。在现实中处理这些困难会需要常识，但生活方式拒不退让。

符号和暗喻

梦的素材是从哪里汲取的呢？无论是历史久远的古代，还是当今弗洛伊德的观点，都表明梦主要由符号和暗喻构成。正如一位心理学家所说："在梦中，我们都是诗人。"那么，梦为什么不用简单直白的语言，而要选择诗的语言和暗喻呢？答案是：如果我们直来直去，不用符号和暗喻，就无法避开常识。符号和暗喻有时是可笑的。它们会将两种意义不同的事物相联系，可以同时表达两个观点，而其中一种也许十分荒诞。符号和暗喻的结果可能是不合逻辑的，在日常生活中，我们也会看

见这种情况。想纠正某个人的错误时，我们会说：“不要这么孩子气！”我们还可能会问：“你为什么哭？你是娘儿们吗？”我们使用暗喻时，不相关的事情、只诉诸情感的事情都会混进来。或许一个大个子对一个小个子生气时会说：“你就是一条毛毛虫，只配让人踩。”通过这个暗喻，他在为自己的愤怒找一个正当的理由。

暗喻是奇妙的语言工具，我们可能利用暗喻来欺骗自己。当荷马描述希腊军队如雄狮般横扫战场时，他给我们描绘出一幅壮观的景象。难道我们相信他想准确地描写一群脏兮兮的可怜士兵在战场上匍匐爬行吗？不，他希望我们把他们视为雄狮。我们都知道他们并非真的雄狮，但如果诗人描述士兵气喘吁吁、满头大汗，怎样鼓起勇气逃离险境，铠甲如何破烂不堪，以及诸多此类细节，我们就不会有这么深刻的印象了。运用暗喻是为了美感、想象和幻想。然而，我们必须强调，对于生活方式有错误的个人来说，运用暗喻和符号便十分危险。

一次考试对一个学生而言是再寻常不过的事了，他只需像平时一样勇敢面对。但假如他的生活方式是想逃避，他可能会梦见自己在作战。他用暗喻将这个直接的问题描绘出来，这样，他的害怕就有了充分的理由。或者他会梦见站在悬崖边上，必须往后退才不会掉下去。他必须产生相应的感觉，以使他躲避考试。他通过将考试比作悬崖来欺骗自己。如此，我们可以发现其他梦中常用的花招，这就是把问题大事化小，只留下原来问题的一部分，然后将剩下部分用暗喻的形式表达出来，把它当作原问题来进行处理。

例如，另一个学生更有勇气，有长远的眼光，希望能完成任务，通过考试。然而，他仍然希望得到支持和肯定，这也是生活方式所要求的。考试前夜，他梦见自己站在高山之巅。这幅表现其处境的图像已经被大大简化了。他的全部生活环境只有最小的那部分被表达出来。考试对他来说是一个重大问题，但通过排除这个问题的许多方面，只集中在成功的前景上，他激起了对自己有益的感觉。次日早晨起床时，他会觉得心情愉悦，精力充沛，充满勇气。他成功地将必须面对的问题化解到最小。尽管他安慰了自己，但事实上也愚弄了自己。他并没有运用常识来面对全部问题，但确实激起了自信的心态。

这种激发自信的感觉其实随处可见。有人想跳过一条小溪，在跳之前，他可能会数到三。数到三事实上真的有这么重要吗？跳这个行为和数到三有什么必然联系吗？事实上没有丝毫联系。然而，他数到三，是为了激起自己的感觉，集中所有力量。我们具备心灵所需要的一切手段，可以精心构建一种生活方式，并进行调整和巩固。其中最重要的一种手段就是激发某种感觉的能力。我们不分昼夜地进行这个工作，但可能在梦中更加清晰。

我来举个例子，说明我们是如何用做梦来欺骗自己的。第一次世界大战时，我在一家治疗精神病的军队医院当院长。看到那些无法适应战争生活的士兵们时，我总是给他们一些更简单的任务，使他们尽量放松。这对于减轻他们的压力十分管用。有一天，一名士兵跑来找我。他是我见过的体格最健壮的人。他看上去非常消沉。在给他做检查时，我就在想，怎样才能帮到他。当然，我也希望把每一个来看病的士兵都送回家，但我的所有治疗建议书都需要通过长官的同意，我的仁慈必须控制在一定限度之内。这个士兵的病症我有些难以确定。最后，我对他说："你有精神病，但身体很健康。我会给你分配点儿简单的任务，这样你就不必上前线了。"

那个士兵看上去非常可怜，回答道："我是一个穷学生。我得教书来养活年迈的父母。如果我不教书，他们就会饿死。如果我不赡养他们，他们就活不下去了。"我本打算送他回家，给他找一份办公室的工作，但我又担心如果治疗建议书这样写的话，长官会生气，然后反而送他上前线。最后，我决定照实填写，他只适合当哨兵。当晚回家睡觉时，我做了一个可怕的梦。我梦见自己成了杀人犯，在黑暗、狭窄的街道上四处乱跑，拼命回忆我杀了谁。我不记得谁是被害者，但觉得"我杀了人，我完了。我的生命结束了。一切都完了"。在梦中，我呆呆站立，筋疲力尽。

醒来后，我第一个念头是："我杀了谁？"接着，我想起来："假如我不能给这个士兵一份办公室的工作，他可能会被送到前线，然后可能牺牲。这样我就成了凶手。"由此可以看出我是如何激起自己的感觉来欺骗自己的。我没有谋杀任何人。即使我所预见的不幸真的发生了，我也不会有罪。但我的生活方式不允许我冒这样的险。我是一名医生，我是来

拯救生命的，而不是让它处于危险之中。我告诉自己，如果我提议给他一份办公室的工作，他的长官可能会把他送到前线，结果甚至可能会更糟。因此，如果我要帮他，唯一能做的事情是遵守常识，而不要管自己的生活方式。因此，我证明他适合当哨兵。事实证明，遵循常识总是明智之举。长官看了我的建议书后画了一条横线。我想："现在要把他送到前线去了，我真应该写明给他一份办公室的工作。"不料，长官却批道："六个月，军事机关工作。"

后来我才发现，原来这位长官已经收受了贿赂，要对这个士兵高抬贵手。这个年轻人从未教过书，他对我说的话没有一个字是真的。他编造了这个故事，期望我给他一份轻松点的任务，然后这位受了贿的长官就可以批准我的建议了。从此以后，我就想最好还是不要做梦。

梦是用来欺骗和麻醉我们的，因此，要理解梦并不是一件容易的事情。如果了解了梦的含义，梦就无法欺骗我们，也无法激起我们的感觉和情绪。我们就会选择符合常识的方法来行事，而拒绝听从梦的驱使。假如梦能被理解，就失去了其原本的意图。

梦是当前的现实问题与生活方式间的桥梁，但生活方式不应得到任何增强，它应该与现实直接接触。梦多种多样，每一个梦都提示出在面临特定情境时，个人认为自己生活方式的哪一方面需要进一步增强。因此，梦的解析总是因人而异。没有哪个公式可以用来解析各种符号和暗喻，因为梦是生活方式的产物，来自每个人在他所面临的独特环境下自己的解析。我接下来会简要描述一些较为典型的梦，并非为梦的解析提供死板的解读，而只是想帮助读者理解梦及其含义。

一般的梦

许多人都曾梦见自己会飞。与其他梦相似，理解这个梦的关键在于它所产生的感觉。想飞的梦会留下一种轻松快乐、充满勇气的感觉，使人的心情由低沉到高涨。它把克服困难、追求优越感描绘成一件简单的事情。因此，我们可以想象，做这种梦的人是勇敢者，他们高瞻远瞩，雄心勃勃，即使在睡梦中也不打算放弃自己的雄心壮志。这种梦包含一个问题："我是应该继续还是放弃？"而其所隐藏的答案是："我的前途一

帆风顺。”

大多数人都做过跌落的梦。这是非常值得注意的，因为它表明人的心灵更倾向于自我保护和害怕失败，而不是努力克服困难。考虑到我们教育小孩的传统惯例，总是警告他们，要他们小心、警惕，这就可以理解了。儿童总是被大人警告：“不要爬到椅子上去！不要碰剪刀！离火远一点！”他们总是处于虚构的危险的包围之中。当然，现实生活中确实存在危险，但让小孩变成胆小鬼无助于他们应付真正的危险。

如果我们梦见自己不能动弹，或是错过了火车，其含义通常是：“如果我无须做任何事情，这个问题就能自然而然地解决，那真是太令人高兴了。我要绕点路，到得晚一点，这样我就不用面对这个问题了。我得等火车开走了才能到。”

许多人梦到过考试。有时，他们会惊讶地发现，自己年纪不小了还要考试，或是还要通过一门已经通过的考试。对于某些人来说，含义可能是：“你还没有准备好面对问题。”而对另一些人来说，含义可能是：“你以前曾通过这门考试，但是你必须接受眼前的考验。”同一个符号对不同人的含义各不相同。对于梦，我们主要应考虑的是其留下的心境，以及与整个生活方式的关系。

案例分析

（1）曾经有一位32岁的精神病患者来寻求治疗。她是家里的第二个孩子。和许多排行老二的人一样，她雄心勃勃，总是想得第一名，想以无懈可击的方式解决所有问题。来看病时，她已经精神崩溃了。她爱上了一名比她年长的已婚男子，这名男子还曾在事业上遭受挫折。她想嫁给他，但他离不了婚。后来，她做了这样的梦：梦见在乡下时，她把公寓租给了一个男子。搬进来不久，他就结婚了，但没有钱交房租。他为人奸猾，工作又不努力，她只能把他赶走。

我们马上可以看出，这个梦与她的现实问题有着很大的联系。她正在考虑该不该嫁给一个事业失败的男人。她的爱人穷困潦倒，养不起她。他曾经请她出去吃饭，却没钱付账，这就进一步增强了反差。这个梦激起了她对婚姻的抗拒。她心比天高，不想同一个身无分文的人在一起。她用一个假设来问自己："如果有人租了我的房子，又付不起房租，我会怎样对待这个房客？"答案是："他只能搬走了。"

当然，这个已婚男子并非她的房客，这样的假设并不成立。无法养家的男人与付不起房租的房客是两码事。为了解决自己的问题，更坚定地遵循自己的生活方式，她给了自己这种感觉："我不能嫁给他。"由此，她回避了用常识的方法来解决整个问题，而只选择面对问题的一小部分。同时，她将爱情和婚姻的整个问题最小化，仿佛一个暗喻就足以表达："有人租了我的公寓。如果他付不起房租，就必须滚蛋。"

由于个体心理学的治疗方法一直致力于增加个人应对生活的勇气，所以在治疗过程中梦境会发生变化，会慢慢朝积极的方向发展。

（2）一位忧郁症患者在即将出院时做了这样一个梦："我一个人坐在长椅上。突然，风雪大作。我幸运地避开了，因为我很快跑进屋里，和我丈夫待在一起。接着，我帮他在一份报纸的广告栏里找到了一份合适的工作。"这个病人自己试图解读这个梦。非常明显，这个梦显示了她与丈夫的和解。最初，她恨他，总抱怨他软弱无能，无法谋得一份好工作。这个梦的含义是："与其独自面对危险，还不如与我的丈夫在一起。"尽管我们赞同这个病人的结论，可是她与丈夫的和解，以及对婚姻

关系的弥补的背后，都隐藏着亲戚苦口婆心的劝告。他们过分强调独处的危险，而她还没有做好准备要勇敢、独立地与丈夫合作。

（3）一名10岁的男孩被带到了诊所。学校的老师说他对其他同学刻薄恶毒。他在学校将偷得的东西放在别人的课桌里，诬陷他人。儿童只有觉得有必要羞辱他人时，才会做出这种行为，意在证明是别人恶毒，而不是他。如果这是他的行事方法，我们可以猜测，他是在家里学到的，或是他在家里肯定想陷害某人。这名10岁的儿童曾因在大街上朝一个孕妇扔石头而惹上麻烦。在他这样的年龄，可能对怀孕已经有了一点了解。我们在怀疑他不喜欢孕妇之前，还必须看看是不是有弟弟或妹妹的降生让他如此。在老师的报告里，他被称作“害群之马”。他总是骚扰其他孩子，辱骂他们，说他们的坏话。他还会追打小女孩，我想很可能他有一个和他存在竞争关系的妹妹。

我们了解到，他家里有两个孩子，他是哥哥，还有一个4岁的小妹妹。他母亲说他很爱妹妹，对她一直很好。我们对此持保留态度——这样的男孩不可能爱他的妹妹。接下来会验证我们的怀疑是正确的。母亲还声称，她与丈夫关系融洽。对于这个孩子来说，的确令人遗憾。显然，父母对孩子的错误行为并无任何责任，这个孩子邪恶的原因也许出于自己邪恶的本性、命运或是某个先祖！

在案例分析中，我们经常遇到这样的例子：父母如此优秀，孩子却如此令人厌烦！教师、心理学家、律师和法官都曾见过此类悲剧。事实上，“理想”的婚姻会给这类小孩造成严重的问题：看到妈妈很爱爸爸，他可能会生气。他想独占母亲的注意力，可能会因为母亲对其他任何人表现出喜爱而憎恨她。如果幸福的婚姻对孩子有害，不幸的婚姻对孩子害处更甚，那么我们应该怎么做？我们必须从一开始就培养孩子的合作精神，必须防止他只依恋某一个家长。案例中的这个男孩被宠坏了，他想留住母亲的注意力，只要一觉得自己没得到足够的注意力，马上就会故意制造麻烦。

在此，我们的怀疑得到了证实。这位母亲从来不惩罚孩子，而是等父亲回来后处罚他。她可能认为自己太软弱，觉得只有男人才能发号施令、惩罚孩子；也可能是她想保住孩子的依恋，害怕失去他的喜爱。不

管是哪种情况，她都在引导孩子失去对父亲的兴趣，不与其合作，两人的矛盾也因此产生了。我们听说父亲很爱妻子和家庭，但因为儿子，下班也不愿意回家。父亲对儿子的惩罚很严厉，经常打他。可是有人声称男孩对父亲没有怨恨。同样，这也是不可能的——这个男孩并非对此毫无感觉，而只是学会了非常巧妙地隐藏自己的情感。

他爱妹妹，但他不会与她和平共处，而是经常打她耳光或踢她。他睡在餐厅的睡椅上，妹妹却睡在父母房里的小床上。如果我们设身处地站在这个男孩的立场上去想，和他产生共鸣的话，也会对父母房间里的小床有意见。我们努力通过男孩的心灵来思考、来感觉、来观察。他想成为母亲注意力的中心，可是晚上，他的妹妹和母亲却那么接近，因此他必须设法拉近与母亲的距离。男孩非常健康，出生很顺利，吃了七个月的母乳。他第一次用奶瓶时就吐了，而呕吐的魔咒一直困扰他到3岁。很有可能他的胃不太好。现在他饮食正常，身体健康，但他仍然担心自己的胃。他觉得胃是他的一个弱点。现在我们可以进一步理解他为什么会向孕妇扔石头了。他对食物非常挑剔，母亲经常给他钱，让他出去买自己喜欢的东西吃。但他还是会到处向邻居抱怨父母没有让他吃饱。这种小把戏他已经运用得非常熟练了。他的一贯做法就是：通过诋毁他人，来重获自己的优越感。

我们现在就可以理解他来诊所时提到的一个梦了。他说："我是一个西部牛仔。他们把我送去了墨西哥，我必须一路杀回美国。有个墨西哥人来拦我，我狠狠地朝他肚子踢过去。"这个梦产生的感觉是："我现在四面楚歌。我必须挣扎，必须奋斗。"在美国，牛仔经常被视为英雄。他认为追赶小女孩、踢别人的肚子都是英雄行为。我们已经知道，胃在他的生命中占据着特殊的地位——他认为胃是身体最弱的地方。他自己胃不好，父亲也经常抱怨自己有神经性胃病。在他家，胃有着至高无上的重要性。男孩意图攻击别人最脆弱的地方。

他的梦和行为表现了完全一致的生活方式。他生活在梦里，如果我们不能把他从梦中唤醒，他就会一直保持这种生活方式。他不仅会反抗父亲，打妹妹与小伙伴（特别是小女孩），还会与试图劝阻他的医生抗争。梦里的冲动会刺激他继续做一个英雄，征服他人。除非让他认识到自己是在自欺欺人，否则没有任何治疗能帮助他。

在诊所，我们向他解释了他的梦。梦中的他生活在一个充满敌意的环境里，每一个想惩罚他、阻止他的墨西哥人都是他的敌人。他第二次来诊所时，我们问他：“我们上次见面后，你觉得自己有什么变化吗？”

“我是个坏孩子。”他回答道。

“你做了什么？”

“我欺负比我小的女孩。”

这并不是在后悔，而是在吹嘘和攻击。这里是诊所，我们都在努力帮助他，而他却声称自己是个坏孩子。他还说：“不要指望我有任何改善。我也会朝你们的肚子狠狠踢去。”我们该拿他怎么办？他还沉浸在梦中，还在扮演自己心目中的英雄。我们必须打破他从这个角色中获得的满足感。

我们问他：“难道你真的相信你心目中的英雄会去欺负一个小女孩吗？这难道不是非常差劲的英雄吗？如果要做英雄，你就应该去追赶高大强壮的女孩，或者根本就不应该去追赶女孩。”这是治疗的一个方面。我们必须打开他的眼界，让他不那么迫切地追求自己的生活方式。如德国一句谚语所言：“往他的汤里吐口水。”这样，他就不会再喜欢这道汤。治疗的另一方面则是给予他合作的勇气，鼓励他去寻找一种对社会有益的方式来获得社会对自己的认同感。没有人会愿意采取反社会的行为，除非他们担心保持生活社会性的一面会使他们遭受失败。

（4）一位24岁的单身女子，在从事文秘工作。她抱怨老板恃强凌弱的作风让她无法忍受。她还觉得无法交到朋友，或是难以维持友谊。经验告诉我们，如果有人无法维持友谊，那是因为他们总想控制别人，只关心自己，目的是为了表现个人的优越感。这位女子的老板可能和她是同一类人。他俩都想操控别人。这样的两个人碰到一起，自然会发生矛盾。这位女子家里有7个孩子，她是家中最小的孩子，深受家人宠爱。她的外号叫“汤姆”，因为她总是希望自己是个男孩子。这就进一步加深了我们的怀疑，她的优越感目标是不是要控制他人。也许在她的意识中认为做男人就可以控制他人，并且不受他人的控制。

她很漂亮，认为别人喜欢她只是因为她的美貌，所以她很害怕毁容或受伤。在我们的社会里，容貌出众的人比较容易吸引和控制他人。这位女子很清楚这一点。然而，她想成为一个男孩，用男性的方式来取得控制权。结果，她并不特别在意自己的美丽。

她的最初记忆是小时候被一名男子吓坏了，所以到现在为止，她仍然很害怕遇到盗窃或攻击。一个想成为男性的女孩子会害怕盗窃或攻击，从表面上看这似乎有点奇怪，但事实确实如此。正是这种软弱感决定了她的目标。她只想生活在随时可以掌握和操控的环境中，而对其他情况统统排斥。盗贼和歹徒无法控制，所以她想把他们通通消灭。她想轻松地变得男性化，如果行为失败，她就可以拿环境作为借口。这种对女性角色的深刻不满，也就是我所说的“男性倾向”，总是伴随着强烈的紧张感——“我是一个与女性的不利因素抗争的人。”我们来看看她梦中的情感和现实的情感是否相似。她频繁地梦到自己独自一人。她是一个被宠坏的孩子。她的梦意味着：“肯定有人在监视我。一个人被留下来是一件很不安全的事。其他人会攻击或控制我。”她经常做的另一个梦是丢钱包。做这样的梦意味着提醒自己：“小心，你现在可能有丢东西的危险。”她什么都不想失去，特别是控制他人的力量。她选了生活中的一件事——丢钱包来代表全部生活。在此，我们又有了另一个例子，来说明梦是如何通过产生感觉而加强生活方式的。她从来没有丢过钱包，但她总梦见自己丢钱包，而这种梦所产生的感觉会留下来。

她还有一个长一点的梦，有助于我们更清楚地看出她的人生态度。“我梦见去游泳池游泳，那里有很多人，”她说，“我站在别人的头顶上。我感觉似乎有人看到我站在他们头顶上，如果他尖叫起来，我随时都有掉下来的危险。”

如果我是雕刻家，要给她雕一个像的话，这正是她的形象：站在别人的头顶上，把别人当作底座。这是她的生活方式，也是她想激起的感觉。然而，她认为自己的位置摇摇欲坠，认为其他人也意识到了她所处的危险。其他人应该照顾她，这样她才能继续站在他们的头顶上！她觉得在水里游泳不够安全。这就是她生活的全部故事。“女儿身，男儿心”是她心理上的目标。她雄心勃勃，但她想“看上去”比别人优秀，总是被失败的担心所困扰，而非恰当地应对她的处境。假如要帮助她，我们

需要想办法使她安于女性的角色，消除恐惧和对异性的过高估计，并要她以平等的态度对待周围的人。

（5）有位女孩在13岁时，她的弟弟在一次事故中丧生。她印象中的最初记忆是："我的弟弟还是一个婴儿，正蹒跚学步，他扶着一把椅子想站起来，但椅子倒了，砸在他身上。"这是另外一次事故，由此我们看出她对世界上的危险感受很深。"我做得最多的一个梦，"她回忆道，"非常奇怪。我像平常一样走在街上，街上有一个洞，我却没看见。走着走着，我就掉了进去。洞里都是水，我一触到水就惊醒了，心跳得很厉害。"

我们不像她那样觉得这个梦很奇怪，但如果她总是用这个梦来吓醒自己，就会觉得这个梦很神秘，无法理解。这个梦告诉她："小心点。有很多你不知道的危险。"然而，这个梦说明的不止这些。如果你没有身居高位，就不会有跌落的危险；如果你有掉下去的危险，你肯定想象自己站得比别人高。如同上一个案例，她是在说："我高人一等，但我必须小心翼翼，以免摔下来。"

（6）还有一个例子，我们也能看到同样的生活方式在最初记忆和梦中有所体现。一个女孩告诉我们："我记得以前很喜欢看别人修建楼房。"我们可以猜测她有合作精神。小女孩不可能参与楼房的修建，但通过她的兴趣，可以表现出她喜欢与别人一起分担工作。"我那时还是个小娃娃，站在一扇很高的窗户边上，我还非常清晰地记得那些窗格子。"假如她注意到窗户很高，她肯定在脑海中对高和矮有了对比。她的意思是："窗户很大，而我很小。"如果说她个子娇小，也就不足为奇了。正是因为她自己身材娇小，才会使她对大小对比特别有兴趣。她说自己仍然记得那些窗格子，这是炫耀自己的一种表现。

我们现在继续讨论她的梦。"我和几个人坐在一辆车上。"正如我们所想，她是一个乐于合作的人，喜欢和别人在一起。"我们一直开，开到一片森林前停了下来。大家都下了车，跑进树林里。他们大部分人都比我高大。"她又一次注意到了大小的差异。"但我还是赶上了他们，然后我们搭上电梯，下到了一个大约有10英尺深的矿井里。我想，如果出不去的话肯定会被闷死。"她现在描述了一个危险。大部分人都会害怕某些

危险，人类并非英勇无比。然而，她继续说："我们都安然无恙地走出了电梯。"在此能看出她很乐观。假如一个人善于合作，他们通常勇敢乐观。"我们在那儿待了一会儿，然后又乘电梯上来了，接着跑回了车里。"我相信这位女孩总是乐于与人合作，但她觉得自己应当再高大一点。我们也可以从她身上发现某种紧张感，仿佛她总是踮着脚尖，但由于她喜欢别人，喜欢与他人分享成果，这种紧张感则会慢慢缓解。

第六章　家庭的影响

母亲的作用

从出生开始，婴儿就在追求建立与母亲的亲密联系。这是他们所有行为的目的。此后的几个月，母亲在他的生命中扮演着最为重要的角色：他几乎完全依赖于她。正是在这种情况下，婴儿开始发展他的合作能力。母亲是孩子最先接触的人，也是除自身外孩子第一个产生兴趣的人。她是孩子走进社会生活的第一座桥梁。一个婴儿如果无法与母亲产生任何联系，或者与另一个取代母亲位置的人产生联系，就将无法生存。

事实上，婴儿与母亲如此亲密的关系影响深远，以至于我们在以后的日子里，再也无法将他的任何特性完全归因于遗传。可能遗传下来的每一种倾向都会经母亲调整、培养、教育和改造。母亲会影响到孩子的一切潜质。所谓母亲的技巧，我们仅指她与孩子合作的能力，以及说服孩子与她合作的能力。这种能力无法作为一套规则来传授。新情况每天都会出现，总有成千上万个需要她运用自己的领悟和了解来满足孩子需要的方面。只有她关心自己的孩子，全心全意要获得他的喜爱、保护他的利益时，她才能获得这些技巧。

在母亲的一切活动中，我们都可以看到她的态度。每当她抱起孩子、背着他、对他说话、给他洗澡或喂饭时，都有机会与孩子建立联系。假如她对这些工作不太熟练，或是不关心孩子，就会笨手笨脚，孩子则会产生抗拒。假如母亲没有学会如何给孩子洗澡，孩子就会觉得洗澡是一段很不愉快的经历。他不会与母亲建立联系，而会试图逃离她。她把孩子放到床上的方式等所有举动和她发出的所有声响，都必须做得很有技巧。她还需要考虑到整个环境：新鲜的空气、房间的温度、营养状况、睡眠时间、生理习惯和卫生状况等。她时刻都在给孩子提供机会去喜爱或讨厌她，与她合作或拒绝合作。

为母之道并无特殊的秘密。所有的技巧都是关心与练习的结果。做母亲的准备工作从很早的时候就已经开始了。第一步可以表现在一个女

孩对更小的孩子的态度、对婴儿的兴趣以及对未来工作的兴趣。我们从不建议家长在男孩和女孩的教育上一视同仁，因为他们未来需要完成不同的任务。假如要做个有技巧的母亲，女孩必须受到如何做母亲的教育，教育方法需要使女孩喜欢成为母亲，认为这是一件具有创造性的事，而不会在以后真正当母亲时对这一角色感到失望。

不幸的是，人类文化并不十分尊重母亲的身份。如果社会重男轻女，男性的社会地位较高，女孩自然不会喜欢她们未来的使命。没有人会满足于处于从属地位。这样的女孩在结婚后，如果要面临生育小孩的情况，就会以某种方式表现出抗拒。她们不愿意生孩子，也不抱任何期待，更没有将其看作是一项有创造性的有趣的活动。

这也许是我们社会最大的问题，却很少有人努力来解决。整个人类社会的发展与女性对于母性的态度息息相关。不论在哪里，女性在生活中的作用大多被低估，处于低人一等的位置。我们发现，即使在孩童时期，男孩就将做家务活看作是仆人的工作，仿佛动动手帮个忙都会侮辱他们的尊严。人们应当把做家务、持家看作是女人的伟大贡献，而不应当是分配给女人的苦差事。

假如女性可以把做家务和持家看作一门艺术，她由衷喜爱并能借此改善或丰富他人的生活，她就可以使其不逊于世界上其他任何工作。相反，如果人们把它看作是男人不做的低贱工作，那么女人就会抗拒她们的工作，反抗男人，努力试图证明从一开始就显而易见的事实：她们与男人是平等的，有同样的权利得到重视和发展，完全能发挥自己的潜能。然而，只有通过社会感，人的潜力才能充分发挥出来。假如对女性的发展没有外力限制和约束，社会感将会引导女性向正确的方向发展。

女性的作用一旦被低估，婚姻生活的和谐就会被破坏。如果一位女性认为照顾孩子是件低级的事，她就不会正确地表现自己的能力、关心、理解和同情，而这些对于小孩有一个好的人生开端是非常必要的。一位女性，如果对她生活中的角色有所不满，就会有其他生活目标阻止她与孩子产生正常的联系。她的目标与其他女性不同，经常会念念不忘要证明自己的优越性。从这个角度看，孩子只是一个令人讨厌和让她分心的存在。如果我们追溯生活失败的根源，总会发现有母亲没有很好地

发挥她的作用，没有给孩子创造一个良好的人生开端。如果母亲失败了，对自己的任务不满，对小孩没有足够的关心，那么整个人类将会面临危机。

然而，我们不能把这种失败完全归咎于母亲。母亲无罪可究。也许母亲本身就没有接受过与人合作的训练，也许她在婚姻生活中抑郁痛苦，也许她对周围环境感到困惑和忧虑，甚至可能陷入无助和绝望中无法自拔。幸福的家庭生活在发展过程中会遭遇许多阻碍。假如母亲病了，她也许想与孩子合作，但回家后觉得身体疲惫无力去做。假如家里经济条件比较困难，孩子在食物、衣服和住所等方面的需求可能难以保证。

孩子的行为并非由经历决定，而是取决于他们从经历中得出的结论。当我们调查问题儿童的背景时，经常发现他们与母亲的关系存在问题。虽然在表现良好的儿童中也存在同样问题，但他们的处理方式会更加成功。在此，我们又回到了个体心理学最基本的观点：个性的发展并无固定成因，而儿童可以利用自己的经验实现目标，并将其看作自己生活观的成因。例如，我们不能断言一个有心理问题的儿童就会成为罪犯。我们必须了解他从经历中得到了什么结论。

然而，显而易见的是，假如女性对于母亲的角色有所不满，她和孩子都会面临一些困难和压力。但我们也知道母性的本能是非常强大的。调查显示，母亲保护孩子的倾向要强于其他任何倾向。在动物的世界里，例如老鼠和猩猩，母性的本能已被证明比性欲或饥饿感更加强大。因此，如果需要选择追随某种驱动力时，母性的本能总会获胜。

这一动力与性无关，而是来自合作的精神。母亲经常将孩子视为自己的一部分。通过孩子，她才与全部生活联系起来，她才能感觉到自己是生与死的主宰。在每一位母亲身上，我们都发现她通过孩子创造了某种东西，只是程度有所不同。我们几乎可以说，她认为她像上帝创造人一样，从虚无中创造了一个人的生命。成为母亲的渴求事实上是人类追求优越感的一个方面，追求神圣目标的一个部分。这个简单明了的例子告诉我们如何按照人类最深的情感去服务于社会和人类。

有的母亲将孩子看得过重，认为孩子可以完成她未完成的使命。她

可能会设法让孩子完全依赖她，控制他们的生活，这样他们就会永远在一起。在此我想举个70岁农妇的例子。她的独生子在50岁时还和她生活在一起。两人同时得了肺炎，母亲活了下来，但独生子却不治而亡。得知儿子死讯时，母亲说："我就知道我没法把这孩子平平安安养大。"她认为自己对孩子的一生都有责任。她从未试图使孩子完全成为社会的一员。我们开始明白，如果母亲未能扩展她与孩子的联系，未能引导他平等地与生活中的其他人合作，她就是大错特错。

其实母亲与外界的关系并不简单，她与孩子的关系不应被过分强调，这既是为了孩子，也是为了她自己。过度强调某一个问题时，其他问题可能会被忽视，并且，如果我们过于重视某个问题，即使是一个简单的问题，可能也无法得到有效的解决。

母亲与孩子、配偶及其身边的整个社会都有着某种关系，这三种关系需要得到同等的重视：三者都需要凭借常识冷静对待。假如母亲只考虑与孩子的关系，她可能会无可避免地娇纵、溺爱孩子，使他们失去独立性以及与他人合作的能力。成功地将孩子与自己联系在一起后，她的下一个任务就是把孩子的兴趣扩展到父亲身上。假如母亲对孩子的父亲没有兴趣，这项任务便几乎不可能完成。她还需要将孩子的兴趣转向环绕着他的社会环境中去：家里的其他孩子、朋友、亲戚以及其他普通人。她的任务有两重：首先，她必须成为孩子可以信任的第一个人；其次，她还必须将这种信任和友谊扩展开来，直到包括全社会。

假如母亲只想着让孩子对她产生兴趣，孩子以后就会憎恨所有试图使其对他人产生兴趣的尝试。他们总是会向母亲寻求支持，对所有他认为会吸引母亲注意力的人产生敌意。母亲只要对丈夫或家里的其他孩子表现出一点兴趣，这个孩子就会认为自己的权利被剥夺了，而产生一种观点："我的母亲只属于我一个人。你们无权分享她的爱。"

然而，现代心理学家却对此事有所误解。例如，弗洛伊德理论中的俄狄浦斯情结认为，有一种男孩爱上自己的母亲，想与之结婚，并憎恨父亲，有想杀掉他的倾向。如果我们了解儿童的发展过程，就不会犯这种错误。俄狄浦斯情结只有在儿童希望成为母亲注意力的中心、排除其他所有人时，才会清楚地表现出来。这种欲望与性无关，只是想控制母

亲，并完全操控她，使她成为自己的仆人。这种情况只会发生在一种人身上，那就是被母亲溺爱、对世界上其他人都没有同类感的儿童。

在一些孤僻症患者的案例中，男孩只与母亲有联系，把她当作解决爱情和婚姻问题的中心，但这种态度意味着他无法想象与除了母亲之外的任何人合作。他不相信还有其他女人会像母亲这样可靠、顺从。因此，俄狄浦斯情结往往是错误养育方式造成的一种人为的结果。我们没有理由去假设有遗传性的乱伦本能，或者想象这种异常来自性欲。

一个孩子如果一直被母亲束缚在自己身边，一旦处于一个母亲不在身边的环境，就会产生麻烦。例如，他上学或是与其他小孩在公园玩的时候，目标仍会是要与母亲在一起。他十分讨厌离开母亲，总是想把母亲带在身边，占据她的思维和注意力。他有许多方法可供使用：他可以变成母亲贴心的乖宝宝，柔柔弱弱，惹人怜爱；一旦有事情不如意，他会哭泣、装病，来表示自己有多需要人照顾；另外，他也可能会大发脾气，不听母亲的话或和她吵闹，以吸引她的注意。在问题儿童中，我们发现了各种各样被宠坏的小孩，他们千方百计地想抓住母亲的注意力，并抗拒外界大环境的任何要求。

有一种荒谬可笑的想法认为，要纠正母亲的这种错误，最好的办法是将孩子带离母亲的照顾范围，由护士或其他专门机构来接手照顾孩子。如果我们要寻找母亲的替代品，就要找一个能起到母亲作用的人，孩子对他要像对母亲一样有兴趣。训练小孩的母亲做到这一点要容易得多。在孤儿院长大的儿童，经常表现出对别人缺乏兴趣——没有人能为这些孩子和其他人之间建立起一座人际交往的桥梁。

有人对孤儿院里那些发展不是很好的儿童做过试验。让一名护士或修女给孩子提供单独照顾，或让孩子被一个家庭收养，让他和养母的孩子们一起成长。结果发现，只要养母选择得当，孩子的发展情况便会得到极大的改善。养育这种孩子的最好办法是为他们找到替代的父母，让他们过上平常的家庭生活。而如果把孩子从父母身边带走，我们所能做的就是要找到符合父母条件的人。许多问题儿童都是孤儿、私生子、弃儿或出自单亲家庭，从这一点我们也能看出母亲对孩子的爱和兴趣有多重要。

众所周知，继母这一角色很难扮演，前妻留下的孩子经常会与她为敌。这个问题并非无法解决，我见过许多非常成功的继母。失去母亲后，孩子可能会转向父亲寻求注意力，想得到父亲的宠爱。继母出现后，他会觉得父亲的注意力被人抢走，因而会攻击继母。但是很多继母并不了解这种状况。所以若继母向孩子发起挑战，孩子会更加激烈地进行反抗。与孩子的斗争只会失败，抗争永远无法打倒他或赢得他的合作。在这种斗争中，最柔弱的方法才是最有效的。孩子拒绝给予合作，你却偏要他们配合，如此你将什么也不会得到。假如我们意识到，合作和爱永远无法用暴力来赢得，这个世界就可以省去许多压力和无用的努力。

父亲的作用

父亲在家庭生活里的重要性丝毫不逊于母亲。最初，父亲与孩子的关系并不那么亲密。随后，他的影响开始逐渐显现。我们已经描述过，如果母亲无法将孩子的注意力拓展到父亲身上，那么孩子社会感的发展过程会严重受阻。父母婚姻不美满，孩子的处境就会出现危险。母亲会觉得无法将父亲包括在家庭生活之内，因此想使孩子完全属于她一个人。也许父母双方都会把孩子视为个人战争中的一颗棋子。每个人都想把孩子束缚在自己身边，希望孩子爱自己胜于爱对方。

假如孩子看到了父母间的分歧，他可能就会巧妙地让父母来争夺自己。由此可能引起父母间的一场竞争——看谁能更好地控制孩子，谁更宠爱孩子。在这样的家庭气氛下，孩子不可能学会与人合作。孩子与他人合作的初次经历来自父母，如果父母双方都无法合作，那也不能指望他们教会孩子合作了。

而且，孩子对于婚姻和异性伴侣的第一印象，正是从父母的婚姻中习得的。除非后来得到纠正，否则，在不幸婚姻中长大的孩子会对婚姻持悲观态度。即使长大成人后，他们还会认为婚姻注定是以不幸告终的。他们会设法躲避异性，或者认定他们对待婚姻的解决方法会失败。因此，如果父母的婚姻不和谐，不是社会生活的产物，他们也没有为社会生活做好准备，孩子的发展就会受到严重阻碍。婚姻应该是两个人为了双方的共同幸福、孩子的幸福和社会的幸福而建立的伙伴关系。如果在哪一方面失败了，它就无法和生活的要求协调一致。

因为婚姻是一种伙伴关系，所以双方没有哪一方会更优越。对于这一点，我们需要额外加以重视和考虑。在家庭生活中，没有必要使用权威。假如家庭中某一方特别突出，或受到其他人更多的重视，这将会是一件不幸的事情。假如父亲是个急性子，想控制其他人，儿子就会对男性产生错误的概念，女儿会更受影响。在以后的生活中，女儿会把男性想象成暴君。对于她们而言，婚姻似乎意味着征服和奴役。长大成人后，她们有可能会对其他女性产生一种性的兴趣，以保护自己不受男性伤害。

假如母亲非常跋扈，对家里其他人唠唠叨叨，情况便会倒过来。女儿可能会模仿母亲，变得刻薄挑剔。儿子可能会戒备心很重，害怕批评，总是防备别人要控制他。有时不仅母亲专断强横，姐姐和姑姑都会联合起来管束他。他会变得沉默寡言，不愿意融入社会生活。他害怕别的女人也会这样唠唠叨叨、吹毛求疵，因此想避开所有女性。没有人喜欢被指责，但如果有人将逃避指责视为生活中的第一要务，那么他与整个社会的关系都会受到影响。在看待每件事时，他都只会根据自己的角度来进行判断："我是主导者，还是服从者？"他把与别人的一切关系都视为潜在的输赢关系，因此不可能建立起真正的友谊。

父亲的作用可以用几句话来总结。他必须向妻子、孩子和社会证明自己是一个好伴侣。他必须恰当地处理好生活中的三个问题——工作、友谊和爱情。他必须以平等的方式与妻子相处，照顾和保护家庭。他不能忘记，女性在家庭生活中的作用无法替代。他的任务不是压抑妻子，而是与她合作。特别需要强调的是：即使他的收入是家庭收入的主要来源，它仍然是家庭共有的财产。他绝不能显得自己是在施舍，其他人是在接受。在好的婚姻关系中，父亲挣钱养家，仅仅是家里劳动分工的结果。许多父亲利用自己的经济地位来统治家庭。家庭中不应该有统治者，任何可能造成不平等感的情况都应避免。

每一位父亲都应注意到一个事实：我们的文化着重强调男性的特权地位，结果是两个人结婚后，妻子可能或多或少地害怕受到控制而处于劣势地位。他不能因为妻子是女性，不能像他一样赚钱养家，就歧视她。不论妻子对家庭经济方面有多大贡献，只要平等合作关系还是家庭生活的基础，那么谁赚钱，钱属于谁都不存在问题。

父亲对孩子的影响非常重要，以至于许多孩子把父亲视为偶像或最大的敌人。惩罚，特别是体罚，总会伤害孩子。任何不友善的教育都是错误的。不幸的是，家庭中惩罚孩子的任务总是落到父亲身上，这会造成许多不良结果。首先，这暗示母亲坚信女性并没有真正教养孩子的能力，她们是弱者，需要得到强有力的帮助。母亲对孩子说"等你爸爸回来再说"时，她就是在教育孩子们将父亲视为最终的权威和生活中真正的有权者。其次，这会破坏孩子与父亲的关系，使孩子畏惧父亲，而不是将父亲视为朋友。也许一些母亲害怕，如果她们惩罚孩子，就会失去孩子

对她们的感情，但解决方法不应是将惩罚的任务交给父亲。这种做法并不能减少孩子对母亲的责备，因为母亲请来一名复仇者来帮助她。许多母亲还在用“告诉你爸爸”作为威胁，来强迫孩子服从，那孩子会对男性在生活中的角色得出什么样的结论呢？

假如父亲以一种有效的方式来面对生活中的三大问题，他就会成为家庭中不可或缺的组成部分，会成为一个好丈夫和一个好父亲。他也会自如地与人相处，且朋友众多。他结交朋友时，就是在使自己的家庭融入更为广阔的外部社会。这样，他就不会被孤立，也不会受缚于传统观念。家庭以外的影响可以进入家庭，他也可以在社会兴趣和合作方面给予孩子有益的指导。

然而，如果夫妻二人各自有不同的朋友，就会存在危险。夫妻二人应该生活在同一个社交圈子之中，避免因朋友不同而产生隔阂。当然，我不是说他们应该形影不离，从不单独行动，但夫妻间不应存在妨碍他们在一起的东西。假如丈夫不愿意将妻子介绍给自己的朋友，这种问题就会出现。在这种情况下，他的社会生活中心处在家庭以外。这样对孩子的教育也没有好处，父母应该让孩子懂得家庭是大社会的一个单位，家庭以外也有很多值得信赖的人。

假如父亲与他的父母、兄弟姐妹关系融洽，这表明他有很好的合作能力。当然，他必须离开家庭而独立生活，但这并不意味着他讨厌自己的至亲，或要与他们决裂。有时两个依赖父母的人结婚，会夸大与原来家庭的联系。当提到“家”时，他们指的是父母的家。如果仍然把父母视为家庭的中心，他们就无法建立真正属于自己的家庭。这个问题关系到双方的合作能力。

有时，男方的父母想知道儿子生活的一切，这样就会给新家庭制造麻烦。妻子可能会认为公公婆婆对自己有意见，并对他们的干涉感到生气。如果男方父母反对二人结合的话，这种情况就更可能发生。我们很难说男方的父母做错了。在儿子结婚前，他们如果有不满，可以反对他的选择，但在他结婚后，他们只剩下了一个选择：竭尽全力保证这段婚姻美满。假如家庭分歧无可避免，丈夫应当理解，并不必为此忧心忡忡。他应当将父母的反对看成是他们的错误，并尽自己的努力证明自己

是正确的。夫妻没有必要事事顺从父母的意愿，但假如大家都能友好合作，公公婆婆确实在为儿子儿媳的利益和幸福着想，而不是只考虑自己，显然就会轻松容易得多。

父亲最受期望的是担起养家的责任并成为家庭的主心骨。妻子可能会帮到他，孩子长大后可能也能为其提供一些帮助，但在我们的文化中，经济责任通常落在男性身上。为了解决这一问题，他必须工作，必须勇敢，必须了解自己的职业并清楚自己的长处和短处，必须在工作中与其他人合作并受到他们的尊敬。

父亲的作用甚至远不止这些。他应该为孩子树立一个榜样，教会他们如何面对工作中的各种问题。因此，他需要审视。对他而言，什么是成功解决这一问题所必要的，那就是找到一份对人类有益、可促进人类福祉的工作。他本人认为自己的工作是否有用并不重要，重要的是这个工作应当确确实实“有用”。我们无须听他说了什么。如果他夸大其词，自然令人感到失望，但假如他所做的事情确实有意义，那就无伤大雅了。

现在我们再来讨论一下爱情和婚姻问题，以及怎样建立幸福和谐的家庭生活。对丈夫的首要要求是他应喜爱自己的妻子，而一个人对另一个人喜爱与否，很容易就能看出来。如果喜爱，他会对对方喜欢的东西爱屋及乌，自然而然地将她的利益视为自己的目标。将注意力贯注在某人身上并不是证明喜爱的唯一表达方式，和谐相处也是对爱的表达。丈夫必须成为妻子的同伴，应乐于使她高兴。只有当双方将共同利益都视为高于个人利益时，真正的合作才能产生。只有给对方的爱大于对自己的爱才是真正的爱情。

丈夫也不应在孩子面前过于公开地表露对妻子的感情。确实，夫妻之间的感情无法与父母对孩子的爱相比较，二者完全不同，也不会彼此削弱。但假如父母过于明显地表示彼此间的感情，孩子有时会觉得自己的处境受到了威胁。他们会妒忌，想给父母制造麻烦。

夫妻间的性关系也不应受到轻视。还有一点很重要的是，父母在解释与性有关的事情时，应注意不要主动去讲一些信息，而应只解释孩子希望了解、并在当前的发展阶段能理解的事情。我相信，在当今时代有

一种倾向，父母会向孩子解释许多他们还无法理解的性知识。这有可能导致孩子产生不恰当的兴趣和好奇。与过去欺骗孩子、绝口不提任何性知识的老做法相比，这种新倾向并无益处。最好的办法是找出孩子想知道并能接受的知识，而不是将我们认为是常识的东西强加于他们。我们必须保留他们的信赖和感觉：我们在与他们合作，希望帮助他们解决他们所面临的问题。如果这样做，我们就不会犯太大的错误。

金钱不应被过分强调，或是成为争执的话题。总的来说，那些没有经济来源的女性对钱的敏感度会甚于男性，受到浪费之类的指责时，会觉得受到了很深的伤害。财政方面的事情应在家庭经济能力的范围之内，以合作的方式来解决。妻子和孩子没有理由影响父亲，使他入不敷出。从一开始，大家就应对开支达成一个统一的意见，这样就不会有人觉得自己是被施舍或被剥夺的一方。

父亲不应当认为只凭金钱就可以确保孩子的未来。我曾经读过一本美国人写的很有意思的小册子。在书中，他叙述了一个出生在极其贫穷家庭的富人希望保护自己的后代免于贫困的故事。这个富人找到一个律师，问他应该怎么做。律师问他，多少代子孙保持富贵才能使他满意，富人说十代。

“这一点你可以做到，”律师说，“但是到了第十代，你的每一位儿孙都会有500多位祖先，这些人对他的作用和你几乎同样重要，你是否意识到了这一点？500个其他家庭都同样能宣称他是自己的后代。他还能算作你的子孙吗？”

这个例子使我们看到，无论我们为子孙后代做什么，都会影响到整个人类社会。我们无法割裂与其他同胞的联系。

家庭中权威的存在是毫无必要的，但真正的合作必须存在。父母双方应共同努力，并在教育孩子的一切相关问题上达成一致。父母双方不能在孩子中表现出任何偏爱，这一点至关重要。偏爱的危险再怎么强调也不为过。儿童时期的所有沮丧，几乎都是因为认为别人受到了偏爱而产生的。有时这种感觉毫无道理，但只要孩子受到平等对待，就应该无从产生这种情绪。在重男轻女的家庭里，女孩存在自卑情结几乎是无可避免的。儿童总是非常敏感。即使是非常优秀的孩子，由于怀疑别人受

到偏爱，也有可能走上一条完全错误的人生道路。

当然，父母很难不对家中优秀卓越的孩子表现出更多的喜爱。家长应具备足够的经验和技巧，以防止表现出这种偏爱，否则，发展较好的孩子会给其他孩子造成阴影和打击，会让他们嫉妒、怀疑自己的能力，进而使他们的合作能力遭遇阻碍。家长仅口头说不偏心是不够的，必须时刻观察孩子有没有在心里怀疑父母偏心哪个兄弟姐妹。

偏爱孩子还是平等对待

儿童在如何吸引他人的注意力方面总能迅速地无师自通。例如，被宠坏的孩子经常害怕独自一人留在黑暗中。他们害怕的并不是黑暗本身，而是想利用恐惧心理将母亲留在自己身边。有一个从小受宠爱长大的孩子经常在黑暗中大哭。有一天晚上，他大哭时母亲走进房间，问他："你为什么这么害怕？""因为天太黑了。"他答道。但母亲已经意识到了他的行为的目的，问道："那么我进来了以后天变亮点了吗？"黑暗本身无关紧要，他对黑暗的恐惧仅仅意味着不想与母亲分离。他的所有情绪、力量和心智都在致力于建立一个情境，使母亲能走到他身边，与他在一起。他会用哭闹、大喊大叫、无法入睡或其他办法使自己成为一个麻烦精，从而把母亲带到身边。

很久以来，有一种感觉一直在吸引着教育家和心理学家的注意力，那就是恐惧。在个体心理学中，我们不再关注寻找恐惧的原因，而是努力寻找其目的。所有被宠爱的孩子都有恐惧症。通过害怕的方式，他们可以吸引到注意力，并将这种情绪融入自己的生活方式中。他们利用害怕来达到与母亲在一起的目标。胆小的孩子总是被宠爱的孩子，而且还想继续受到宠爱。

这些被宠坏的孩子总会做噩梦，并在睡梦中号啕大哭。这个症状众所周知，但如果说梦与现实相反，就无法理解这个现象。本来，睡梦和清醒就不是对立的，而是同一事物的不同表现。儿童在梦中的行为方式也与白天大同小异。当他想扭转形势、占据优势位置时，他的整个身心都会为此而准备。通过一些训练和经验，他会找到实现目标的最佳途径。即使在睡梦中，与他的目标一致的思想、图像和记忆都会涌入脑海。在拥有一些经验后，受溺爱的儿童发现由噩梦衍生的荒诞情绪可以将母亲留在身边。即使长大成人后，受溺爱的孩子还会做焦虑的梦。在梦中害怕是一个经过检验证明可行的获得注意力的策略，已经固定成为一个习惯了。

这种焦虑的利用如此明显，以至于我们听说有被宠坏的孩子晚上从不惹麻烦，就会觉得非常奇怪。吸引注意力的办法五花八门。有的小孩

会觉得睡衣很不舒服，或是要喝水；有的小孩会害怕妖魔鬼怪；有的小孩非要父母在身边才能入睡；有的梦游，半夜从床上掉下来或尿床。

我曾经治疗过一个小孩，她晚上似乎从不找麻烦，只在白天惹事。我发现这非常奇怪。我提示了所有用来吸引母亲注意力使她靠近的花招，这个女孩一个都没有用过。最后，我终于发现了原因。

“她睡在哪儿？”我问小孩的妈妈。

“在我床上。”她回答道。

生病也是被溺爱的儿童经常寻求的庇护手段，因为生病时，他们会得到比平常更多的宠爱。痊愈后，这些孩子会经常表现出一些问题儿童的迹象，似乎是由于生病使他们变成问题儿童的。然而，事实是，他们痊愈后会想起自己在生病时所受到的照顾。母亲再也无法像生病时一样宠爱他，因此他会变成问题儿童来报复家长。有时，儿童如果注意到其他孩子在生病时成了关注的焦点，就会希望自己也生病，甚至会亲吻生病的孩子，以期传染上疾病。

有个女孩在医院待了四年，极受医生和护士的宠爱。她刚回家时，父母也极其溺爱她，但几周过后，注意力便有所减弱。一旦有愿望没有达成，她就会将手指放到嘴里，说：“我住过院的。”她不断地提醒其他人她曾经患过病，想重新创造一个对自己有利的环境。同样的行为也发生在成年人身上，有些人经常喜欢提到自己的病史或做过的手术。另一方面，有些让父母头疼的孩子在生过一场病后会发生一些变化，不再给他们惹麻烦。我们已经讨论过，身体缺陷会给儿童造成额外的负担，但我们也看到这并不足以解释性格上的坏品质，因此，我们怀疑，治愈疾病本身是否也和这种改变有关联。

有个男孩是家里的次子，他撒谎、偷窃、逃学、为人凶残、不服管教，惹了很多麻烦。老师不知道拿他怎么办，急着想把他送到劳教所去。这时，男孩病了。他患了髋关节结核病，在石膏模型里躺了半年。痊愈后，他成了家里表现最好的小孩。我们无法相信疾病给他造成了这么大的影响，但很快便清楚地发现，这个变化是由于他意识到了过去所犯的错误。他一直以为父母偏爱其他兄弟，总是觉得自己被人厌弃。生

病期间，他发现自己成了关注的焦点，受到了每个人的关心和照料，于是便很聪明地抛弃了自己一直被忽视的想法。

现在我们要讨论家庭合作中另一同样重要的部分：孩子间的相互合作。除非孩子们觉得相互平等，否则人类就缺乏培养社会感的良好基础；除非男孩和女孩觉得彼此平等，否则两性间的关系将一直存在严重的问题。许多人问："同一个家庭的孩子为何会如此不同？"一些生理学家试图将它解释为基因组成的差异，但我认为这是极为荒唐可笑的。我们可以用小树苗的成长来解释孩子的成长。几棵树即使生长在一块，每一棵所面临的处境都会各有不同。假如其中某一棵由于得到的阳光更充足，土壤更肥沃，生长得更快一些，那么它的生长对其他树木的成长的影响会越来越大。它会遮住其他树木的阳光，它的根系向四周伸展会夺走它们的养分。其他树却会变得矮小，生长受阻碍。如果一个家庭中某一位成员特别突出，也会造成相同的后果。

我们在前文提到过，不论是父亲还是母亲都不应在家庭中处于控制地位。如果父亲非常成功或非常有才华，孩子经常会觉得他们永远也无法取得相同的成就。他们会灰心失望，对生活的兴趣会减弱。这就是为什么很多名人的孩子会让父母和社会失望。孩子们看不到取得可与父母相媲美的成就的希望。因此，假如父母在他们的行业里取得了极大的成功，他们在家里不应太过强调自己的成功，否则孩子的发展会受到阻碍。

对于孩子们而言，情况也是一样。如果某个孩子发展得特别好，很有可能会得到更多的关心和偏爱。对这个孩子来说这是件好事，但其他小孩会感觉到这种差别而产生憎恨之心。没有哪个人能毫无怨恨地忍受自己不能得到和别人一样的尊重。一个杰出的孩子可以毁掉其他所有孩子，毫不为过地说，其他所有人的成长都会缺乏精神动力。当然，其他孩子仍会追求优越的地位，并且会永无止境地拼搏下去，但他们的目标有可能偏离主流，或是脱离现实，或伤及社会。

家庭格局

个体心理学在探索儿童出生顺序的利弊方面，开辟了一个非常广阔的研究天地。为了能用最简单的形式来思考这一问题，我们假定父母合作良好，并且都在尽心尽力地教养孩子。即使在这样的前提下，每一个孩子在家庭里的地位仍然是有很大差别的，而且每一个小孩的成长处境与其他孩子都截然不同。我们必须再次强调：即使在同一个家庭中，也没有哪两个孩子的处境会是一模一样，每一个小孩的生活方式都会反映出他们自我调整以适应自己所处环境所做出的努力。

第一个孩子

所有家庭的第一个孩子都经历过一段独生子女的时光，而随着第二个孩子的降生，他们被迫进行自我调整，以适应新的处境。第一个孩子通常得到了大量的注意力和宠爱，习惯处于家里的中心地位。而另一个孩子的出生使他再也不是家里的唯一，这时，他往往会觉得猝不及防，骤然失去了原本的地位。现在，他只能与一个对手分享父母的注意力。这个变化往往会造成很大的影响，许多问题儿童、精神病患者、罪犯、酗酒者、行为怪癖者都有这方面的原因。他们是家里的老大，对另一个孩子的到来感触极深，由此产生的被剥夺感改变了他们的全部生活方式。

后出生的孩子也可能会以同样的方式失去自己的地位，但他们的感受可能不会这么强烈，因为他们已经与另一个孩子合作过，他们从来没有独占过家里的关心和注意力。对于长子来说，这意味着翻天覆地的变化。如果他确实由于另一个孩子的出生而受到忽视，我们无法指望他能轻易地接受这个现实。假如他心存芥蒂，我们也不能因此而施以指责。当然，假如父母能使他感受到他们的爱，假如他知道自己的地位稳如泰山，最重要的是，假如他已做好充分的准备来迎接弟弟或妹妹的到来，已经受到过要与弟弟或妹妹合作的教育，这个危机就会安然渡过。但大部分情况下，他们都没有做好准备。新生婴儿确实会抢走曾经属于他们的注意力、关爱和赞美。他们会开始努力将母亲拉回自己身边，想方设

法重获她的关注。有时，我们能看到母亲被两个孩子争来夺去，每一个都想比对方获得更多的注意力。

年纪较长的孩子总是更善于使用武力，想到新的办法。我们很容易想象他们在这些情况下会怎么做。假如我们处在他们的位置，要达到与他们同样的目的，我们的做法将与他们一模一样。我们会努力激起母亲的担忧，反抗她，做出一些让她无法忽视的行为。老大们也是一样。最后，他们耗尽了母亲的耐心，用尽各种办法，孤注一掷地战斗。母亲被他们造成的麻烦累得筋疲力尽，这时他开始真正感受到不被喜爱的感觉了。他们是为了获得母亲的爱而战，但最后却失去了。以前如果说他们只是觉得受到了冷落，现在他们真正地受到了冷落。他们觉得理直气壮了，会说："我就知道会这样。"别人都是错的，只有他们是对的。他们仿佛陷入了一个陷阱：越挣扎，处境越糟糕。当全部直觉都告诉他自己是正确的时候，他怎么能放弃反抗？

对于所有这些斗争，我们有必要调查个体所处的具体环境。如果母亲予以回击，孩子会变得脾气暴躁、桀骜不驯、吹毛求疵、不服管束。当他背离母亲时，父亲往往会给他一个重新受宠的机会。他会开始对父亲的兴趣越来越浓，努力获得他的注意和喜爱。年龄最大的孩子往往更喜欢父亲，更偏向父亲。只要孩子偏向父亲，我们就可以肯定他进入了第二个阶段：最初他会依恋母亲，但如今他失去了母亲的爱，为了谴责她，他把这种爱转移到了父亲身上。如果小孩更喜爱父亲，我们便会知道，他已经遭遇过一次挫折，认为自己受到了拒绝和忽视，对此难以忘怀，而他的整个生活方式都会建立在这种被拒绝感之上。

像这样的抗争会持续很长时间，有时甚至会持续终生。这些孩子学会了反抗和抵制，在所有的环境中都会继续反抗。也许没有人关注他，那么他会失去希望，认为自己无法获得任何人的感情。他会变得脾气暴躁、性格内向、不合群、与他人隔绝。这种儿童的所有行为和表现都是指向过去，那时，他们是注意的焦点。

因此，长子通常会以某种方式表现出对过去的兴趣。他们喜欢回顾过去，谈论以前的事。他们羡慕过去，对未来持悲观态度。有时候，这种失去了统治权和掌控权的孩子，会比其他孩子更加理解力量和权威的

重要性。长大后，他们会玩弄权术，并过分夸大规则和法律的重要性。每件事情都应照规则办理，而规则应永不改变。权力只能掌握在那些被赋予权力的人手中。我们可以理解，童年的这种影响会造成严重的保守主义倾向。假如这种人已经获得了良好的地位，他们总会怀疑其他人要赶上来，想取而代之。

长子的处境提出了一个特殊的问题，但这个问题也可以加以利用，变为优势。假如在第二个孩子出生时，第一个孩子已经学会了合作，他们就不会受到任何伤害。在这些长子中，我们发现他们有些人会生出保护和帮助他人的意愿。他们学着模仿自己的父母，在弟弟妹妹间也经常扮演着家长的角色，照顾他们，教导他们，自觉承担起保护他们的职责。有时，他们会发展出极强的组织能力。这都是一些有益的情况。但这种保护他人的努力有时也会过度，发展成希望别人长期依赖自己或是统治别人的心理。

依据我在欧美的经验来看，问题儿童中比例最大的是家中最大的孩子，稍高于最小的孩子。这个现象非常有趣，这些极端的位置会造成最大的问题。到目前为止，我们的教育方法仍未成功地解决发生在长子身上的问题。

第二个孩子

第二个孩子的处境与第一个迥然不同，与其他孩子的处境也无法相提并论。从出生起，他就与另一个孩子分享注意力，因此，他会比最大的孩子更容易合作一点。假如长子没有与他作对，也没有压制他，那么他的处境是相当不错的。然而，他的处境的最大优势是：在整个童年期都有一个领头人存在。无论是年龄方面还是发展方面，他前面总有一个孩子，无时无刻不在刺激着他奋起直追。典型的老二很容易识别：他们的一举一动都像是在参加比赛，仿佛前面有一个人比他快两三步，他必须努力超过他。他们总是在全速前进，一直努力着要超过哥哥，征服他。

《圣经》中有许多精彩的心理学故事，雅各就是一个典型的次子形象。“他想当第一，想夺走哥哥以前的地位，想击败他、超过他。作为次

子，他总是不甘屈居人后，竭尽全力想超过其他人。”他们也经常会成功。第二个孩子往往比第一个孩子更有才华，更成功。在此，我们不能说遗传在这个发展过程中起了什么作用。假如跑得更快，那是因为他更努力。即使长大成人，离开家庭，他也常会寻找一个比他优秀的目标，作为自己超越的对象。

这些特征不仅出现在清醒的生活中，在所有的个性表现中都留有蛛丝马迹，在梦中也能轻易显现。例如，长子经常会梦见跌落。他们身处优于别人的位置，但并不确定自己能否保持住优势。再看次子，他们则常常想象自己在赛跑，跟在火车后面跑或是进行自行车赛。有时，这些匆忙追赶的梦如此明显，我们可以轻而易举地猜出做梦的是次子。

然而，我们必须说明，这些规律也非一成不变。最先出生的孩子行为举止不一定都像长子。决定因素是环境，而不是出生顺序。在大家庭中，有些出生较晚的孩子也可能和长子有相似的状况。也许前两个孩子出生时间很接近，其后许久，第三个孩子才出生，后来又出生了两个。老三可能就会表现出长子的所有特征。因此，不只是次子，第四个或第五个孩子出生后，可能还会有一个孩子表现出典型的“次子”的特征。只要两个孩子年龄相近，又与其他孩子差距较大，他们便会表现出长子和次子的种种特征。

如果长子在与弟弟妹妹的竞争中落败了，那么他就会走上错误的人生道路。如果长子能保住自己的位置，压制住弟弟妹妹，这时次子就会制造麻烦了。如果长子是男孩，次子是女孩，长子的处境会尤其困难。他会面临着被一个女孩击败的危险，而在我们现代社会，他可能会将其视作奇耻大辱。男孩和女孩间的竞争比两个男孩或两个女孩间更加激烈。

在这种斗争中，女孩天生占据优势。在16岁前，不管是从生理还是心理而言，女孩发展会比男孩更快。这种情况下，哥哥常常会自暴自弃，变得懒惰沮丧。他会试图通过一些不正当的手段来获得优越感，比如吹牛或撒谎。在这种情况下，我们几乎可以肯定女孩将会胜出。我们会看到男孩走上了各种歧途，而女孩轻松地解决问题，取得令人惊叹的进步。这些困难是可以避免的，但必须预先认识到问题，在造成任何损

害前采取措施。在家庭里，所有成员应平等合作、团结一致，孩子之间也无须竞争，也不必认为自己受到了威胁而花时间去反抗，只有这样，才能避免不幸后果的发生。

最小的孩子

除了最小的孩子，其他所有孩子都有弟弟妹妹，因此他们的地位都有可能被取代。然而，最小的孩子的地位却永远无法被取代。他没有跟随者，却有很多带领人。他总是家里的宝贝，可能最受家人宠爱。他面临着受宠孩子的所有问题，但由于刺激他的因素很多，面临的竞争也很激烈，所以最小的孩子经常发展得特别好，比其他孩子进步得快，把其他人都甩在身后。在人类的整个历史中，最小的孩子的位置从未改变。在最古老的故事中，我们都可以发现最小的孩子超过哥哥和姐姐的记载。

在《圣经》中，胜出的总是最小的孩子。约瑟是作为家中最小的孩子长大的。尽管便雅悯在约瑟出生十七年后出世，但他基本在约瑟的成长中没有起什么作用。约瑟的生活方式是典型最小孩子的生活方式。他总是在维护自己的优越感，哪怕在梦中也是如此。其他人必须对他卑躬屈膝，他的光芒掩盖了所有人。他的兄长们对他的梦非常了解。这对他们来说并不困难，因为约瑟与他们生活在一起，他的态度也十分明显。他们也经历过约瑟在梦里所激起的感觉。他们害怕他，想摆脱他，然而，到了最后，约瑟变成了第一。之后，他成了整个家庭的支柱。

最小的孩子常常成为家里的支柱，而这绝非偶然。人们一直都知道这一点，也讲述了很多关于幼子的力量的故事。事实上，他们处于非常有利的位置：有父母和哥哥姐姐帮助，许多因素激发着他们的雄心壮志，而没有人会在背后攻击他们或分散他们的注意力。

然而，如前文所述，最小的孩子是问题儿童中数量第二多的。造成这一现象的原因通常在于全家人对他的溺爱。在溺爱中长大的孩子永远也无法独立。他们缺乏依靠自己的力量取得成功的勇气。最小的孩子总是雄心勃勃，但最有野心的孩子常常是懒孩子。懒惰是野心和灰心的混合体：一个人的野心太大，以至于他看不到任何实现的希望。有时，最

小的孩子不承认有什么野心，但这是因为他想在所有方面都非常优秀，他们希望不受限制，独一无二。因此，很明显，最小的孩子也会有很深的自卑感。因为周围的人都比他年长，比他强壮，比他更有经验。

独生子女

独生子女也有自己的特殊问题。他们有一个对手，但这个对手不是兄弟姐妹。他们的竞争感来自父亲。独生子女从小受母亲的宠爱。母亲害怕失去他，想将他保护在自己的羽翼之下。他会产生所谓的“恋母情结”，总是拉着母亲的围裙，想把父亲从全家福里踢出去。这也只能通过父母共同努力，让孩子对两人都感兴趣来避免。但在大多数情况下，孩子与父亲的关系比不上与母亲的亲近。长子的情况有时与独生子女相似：他们想打败父亲，喜欢与比自己年长的人在一起。

独生子女十分害怕有弟弟或妹妹。若有人说：“你该有个小弟弟或小妹妹。”他们将十分难过，他们希望一直都是注意力的中心。他们确实觉得这是他们的权利，如果地位受到了挑战，就会觉得受到了不公平对待。在以后的生活中，当不再处于注意力的中心时，他们会出现许多问题。如果出生在一个万事小心、患得患失的环境中，孩子的发展也可能会受到阻碍。如果由于身体原因，父母再无法生育，我们所能做的就只有尽力解决独生子女会出现的种种问题。但我们经常发现在许多原本可以多养育几个孩子的家庭中，最后只有一个孩子，因为家长较为胆小、悲观，认为自己在经济上无法再养活更多的孩子了。这种情况下，家庭的整个氛围会充满焦虑，孩子也会受到许多不良影响。

假如在家庭中孩子之间的年龄差距较大，每一个孩子也可能会表现出独生子女的一些特征。这种情况不是很有利。经常有人问我：“你认为家里小孩出生年龄间隔以多长为最佳？”“孩子之间是年龄比较相近好，还是差距比较远好？”从我的经验来看，年龄间隔三年左右最好。孩子到了3岁，如果有弟弟或妹妹出生，是能够合作的。他们的年龄已经足够大，可以理解家里可以有不止一个小孩。如果只有一岁半或者两岁，我们便无法与他讨论这个问题，他们也无法理解我们的道理，因此，我们便无法使他对弟弟或妹妹的到来做好心理准备。

在全是女孩的家庭中长大的独子也会面临许多困难。如果父亲大部分时候忙碌在外，他就会生活在一个完全女性的环境中。他能看到的只有母亲、姐妹，也许还有女佣。他觉得自己与别人不同，长大后容易受到孤立。如果这些女性联合起来对付他，他的处境会更加糟糕。也许她们只是认为自己必须插手他的教育，或是想证明他没有理由骄傲自满，但这会造成大量的抗拒和敌意。如果他排行居中，可能就会出现最糟糕的情况——两面夹击；假如他是长子，他下面可能会有一个紧咬不放的妹妹与他竞争；如果他是幼子，便会被宠坏。

独子在女孩中长大这种情况并不十分乐观，但假如他能拥有积极的社会生活，多与其他孩子交往，这一问题就可以解决。否则，在女孩中长大，可能会使他的行为举止女性化。女性环境与混合环境截然不同。假如家庭中不但是行为规范，连装修布置也都是根据居住者的品位来设定的，那么可以肯定，女性居住的家庭会是整洁干净的，颜色会经过精心挑选，每个细节都会注意到。假如里面有男人或男孩，家里就不会这么整洁，而会有更多粗糙的地方，有更多的噪音和损坏的家具。在女孩子中长大的独子会有些女性倾向，也会有些女孩的习惯和特征。

另一方面，他可能会激烈地与这种气氛抗争，极力强调自己的男性特征。他总是会保持警惕，决心不受女性控制。他会觉得有必要强调自己的个性和优越性，但总会有一些紧张感的存在。他的发展会走向极端：或者变得十分强壮，或者变得十分柔弱。与此相似，在男孩中长大的独生女可能会变得十分女性化或十分男性化。通常，她的一生都会伴有一种不安全感和无助感。这种情况值得研究和探索。我们并不会经常遇上这种情况，因此还需研究更多的例子才能有更多的发言权。

在研究一些成人的案例时，我发现他们在童年早期留下的烙印会一直延续下来。一个人在家庭里的地位会给他的生活方式留下不可磨灭的印迹。成长中的困难，都是由家庭中存在竞争和缺乏合作造成的。假如我们环顾一下四周，考虑一下为什么平时常常看到敌对情绪和竞争现象，便会认识到，原因是所有人都在追求成为征服者的目标，想打败和超过别人。这个目标是早期童年经历所导致的结果，是儿童觉得不是家中的平等成员而产生的敌对竞争的后果。只有通过培养孩子的合作精神，我们才能消除这些不利后果。

第七章　学校的影响

教育的变革

学校是家庭的延伸。如果所有父母都有能力承担起教育自己孩子的职责，并且完全教会他们解决生活中所遇到的问题，那学校就没有存在的必要了。在过去，孩子几乎完全在家庭里接受训练。工匠会将自己的手艺传给儿子，教会他从祖辈在实践中传承下来的技艺。然而，现在的文化对我们提出了更为复杂的要求，需要由学校来减轻父母的重担和继续父母未完成的教育工作。社会融合对年轻人的教育水平提出了更高的要求，而这些是在家庭教育中无法达到的。

在美国，学校并没有经历过欧洲已完成的发展阶段，但我们还是能在学校里看见权威式传统的遗迹。在欧洲教育史上，最初，只有王子和贵族子弟可以接受正规教育，只有他们是有价值的社会成员，而其他人只需要完成自己的工作，不要想着在社会地位上能够有所上升。随后，被认为对社会有用的人的范围有所扩大。宗教机构接管了教育，有一部分被选中的人可以学习神学、艺术、科学和接受职业训练。

随着工业技术的发展，旧式的教育形式已变得很不合时宜。努力扩大教育范围是一项长期的事业。城镇学校里的教师常常是当地的补鞋匠或裁缝。他们手提着一根木棍，教学效果非常不好。以前，只有宗教学校和大学才教授艺术和科学，甚至连国王也不学习读写。随着工业革命的发展，现在工人也需要学习读书写字、计算和画图，我们所知的公立学校便成立了。

然而，这些学校是根据政府的需求成立的，当时的政府需要的是有学识的顺民，培训他们为上层阶级利益服务，并能当兵作战。学校的课程也是为了适应这一目的而设置的。我仍记得，在奥地利，有一段时间这种情况仍然存在，让底层阶级接受的教育是为了使他们顺从，从而完成与其地位相应的任务。然而，这种教育的弊端也日益显现出来。自由的思想开始萌芽，工人阶级日益壮大，要求也越来越多。公立学校做了一些调整，以适应这些需求，而现在，教育的普遍理念是：教会儿童独

立思考，使学生有更多的机会熟悉文学、艺术和科学，长大后能分享全人类文明，并为之做出贡献。我们不再只希望教会孩子养家糊口或在工厂找到一份工作。我们需要的是能为人类共同利益努力的人。

教师的职责

无论我们是否清楚，所有提出学校改革建议的人都在寻找一个方法，以增加与社会生活的合作程度。例如，进行性格培训的目的就在于此。如果从这个角度来看，提出这一要求的理由便十分明显。然而，从整体而言，教育的目标和技巧都还未被彻底领会。我们必须找到一些教师，不仅有能力教导孩子掌握谋生本领，还要教育孩子有为社会做贡献的思想。他们必须意识到这一任务的重要性，并接受训练，从而有能力完成这一任务。

性格培养的重要性

性格教育仍在试验阶段。我们无须理会僵化的体制和教条的思维，因为无人做出认真、有组织的尝试，来试图进行纠正性的性格教育。然而，即使在学校里，效果也并不尽如人意。有些儿童来到学校时，已经在家庭生活中遭遇了失败，尽管在学校里接受了各种教导和劝勉，还是会继续犯同样的错误。因此，除了加强教师的责任意识，使他们更好地帮助学生在学校发展，没有其他解决办法了。

我大部分时间都是在学校里从事这方面工作，我也相信维也纳许多学校已处于世界领先地位。在其他地方，有的心理学家给孩子看病，会从照顾孩子方面提一些建议，但除非教师赞同这些建议，并了解如何执行，否则这些建议又有什么作用呢？心理学家每周与孩子见面一到两次，多的也许每天一次，但他们并不真正了解周围环境、家庭以及学校本身给孩子造成了什么影响。他们可能会写张字条，说这个孩子应该加强营养，或应接受甲状腺治疗。也许他们还会提示教师要给这个孩子提供一点特殊照顾。然而，教师并不了解为何心理学家会给出这个治疗方案，在避免错误方面也没有经验。除非了解孩子的性格，否则他们无计可施。

我们需要心理学家和教师间进行最密切的合作。教师必须知道心理学家所知道的一切，这样，在讨论完孩子的问题后，他们无须额外帮助，就可以独自继续治疗。假如发生了任何无法预见的问题，他们应了

解如何应对，就像心理学家在场时也会这么做一样。最实用的方法似乎是建立顾问委员会。在本章结束时，我会详细描述这个方法。

孩子第一次入学时，面临着社会生活的一个新考验，这个考验会暴露出他发展中的任何缺点。现在，他们必须与更大范围的人合作。假如他在家被宠惯了，就可能会很不愿离开家这个避风港，而去与其他孩子交往。这样，在学期开始的第一天，我们可以看到被溺爱的孩子社会责任感的缺失。他可能会大哭，想要回家。他对学校的功课或老师都没有兴趣，不听从教导，因为他总想着自己。显而易见，如果他继续这样以自我为中心，在学校里就无法取得大的进步。

经常有问题儿童的家长跑来告诉我们说，孩子在家里从不惹麻烦，只有在学校里才有问题。然而，我们可以猜测，这样的孩子在家中的地位一定很高。他们在家里没有经受过任何考验，在发展过程中的错误也不明显。然而，在学校里，他们不再受宠，因而把自己的处境看作是一个挫折。

有一个孩子从上学第一天起，除了嘲笑老师说的每一句话以外，什么都不做。他对所有功课没有一点兴趣，老师认为他肯定智力低下。看到他时，我说："大家都觉得很奇怪，为什么你在学校笑个不停呢？"他答道："学校是家长和孩子开的玩笑。他们把孩子送到学校去接受愚弄。"

他在家里时常受到嘲笑，坚信每一个新环境都是与自己开的另一个新玩笑。我最终得以说服他，让他知道是他自己过度强调了要维护自我的尊严，并非每个人都会欺骗他。结果，他开始对功课感兴趣，并取得了很大的进步。

师生关系

注意到孩子的困难和纠正家长的错误，都是教师的职责。教师会发现，有些学生已经做好准备进入更广泛的社会生活。这些孩子在家里已经学会如何对其他人感兴趣。而有些孩子还没有做好准备，当没有做好准备就去面对某一问题时，他们就会犹豫、退缩。看上去反应迟钝的孩

子如果实际上并非智力有问题，那么应是在适应社会生活上受阻，而教师就处于最佳位置，帮助他们面对眼前的新环境。

但是，教师应如何帮助他们呢？教师要做的和母亲做的完全一样：与孩子建立联系，获得他们的关注。孩子未来所有好的调整都在于从一开始要抓住他们的兴趣。没有人可以通过严词和惩罚做到这一点。如果孩子到了学校后，发现自己很难与老师和同学交往，最糟糕的处理办法就是批评和指责，这只会让他更加坚定地讨厌学校。在我看来，如果我是孩子，天天在学校受到批评指责，我会将对老师的兴趣转移得越远越好，想方设法逃离这个环境，完全避开学校。

大部分情况下，在那些逃学、表现极差、显得笨拙或难以管教的孩子看来，学校都是一种人为地让人感到不快的环境。他们并非真正愚蠢，在找借口不去上学或伪造父母笔迹方面，他们总能表现出极高的创造性。但是，他们在学校外认识了许多其他逃学的孩子。在这些同伴身上，他们得到的欣赏和肯定比在学校里要多得多。他们觉得能参与、受重视的圈子不是学校课堂，而是校外团伙。在这种情况下，我们可以看到，如果孩子在学校无法作为平等的成员被接受，就很容易被煽动，从而转向犯罪。

培养孩子的学习兴趣

如果要吸引孩子的注意力，教师必须先了解孩子以前喜欢什么，并使他相信，他能在自己感兴趣的领域和其他方面取得成功。当孩子对某一科目有信心时，就更容易引导他对其他科目感兴趣。因此，从一开始，我们就应找出孩子看待世界的方式，哪种感觉器官运用最多、最熟练。有些小孩对看最感兴趣，有的最爱听，有的最爱动。视觉型的孩子更容易对需要用双眼的科目感兴趣，如地理和绘画。如果老师长篇大论地讲话，他们就不能集中精力，因为不太习惯于使用听觉来保持专注。如果这类孩子没有机会通过眼睛来学习，就会学得很慢。而人们会想当然地认为，他们缺乏能力和天分，而将其归咎于遗传因素。

假如有人要对教育的失败负责，那么应当是没有找到合适的方法来激发孩子兴趣的老师和家长。我并不建议对孩子都要进行早期的专门教

育，但对于孩子产生的任何兴趣都应加以引导，激发他们对其他方面的兴趣。现如今，有一些课程的授课方式可以调动孩子的所有感官。例如将模型制作或画图与传统课程结合起来的练习。这个趋势应得到鼓励和发展。教授任何科目的最好方式，应是将其放在社会大背景下。这样，孩子就能理解学习的目的，以及他们所学到的东西的实用价值。常有人提出问题：是教孩子吸收信息好，还是教他们独立思考好？在我看来，这不是非此即彼的问题——两种方法可以结合起来。例如教数学时，与建筑房屋相结合，让学生计算需要多少木头，里面有多少人居住等，这种方式将会非常有效。

有一些科目可以放在一起教，也有许多教师擅长将生活的多个方面联系起来。例如，教师可以和孩子们一起散步，找到他们对什么最感兴趣。与此同时，教师还可以教他们了解植物及其构造、植物的生长和用途、气候的影响、地形的自然特征、人类的农业史等关乎生活的各个方面。当然，我们必须首先假定这些教师对所教的孩子真正有爱心，否则，教育便没有任何希望了。

课堂里的合作与竞争

在如今的教育体制下，我们常发现，当孩子刚上学时，他们对竞争的准备要比合作更充分，而对竞争的训练在学校生涯中会持续下去。这对于孩子来说是个灾难。拼命冲在前面试图打败其他人所造成的灾难，不亚于落在后面完全放弃努力。以上两种情况下，他们都会变得只对自己感兴趣。他们的首要目标将不再是贡献和合作，而是尽力为自己获取利益。正如一个家庭是一个整体，所有成员都应是其中平等的一部分，班级也应如此。如果受到这样的教育，孩子们才会真正相互喜欢，享受合作。

我看到过许多问题儿童，通过与同学的交往和合作，他们的整个态度发生了彻底的转变。

我想特别提一个孩子的例子。他来自一个自己觉得家中每个人都对他有敌意的家庭，到了学校，他认为大家也都会对他有敌意。他在学校的表现很差，父母知道后，在家又惩罚他。这种情况屡次发生：孩子在学校成绩很差，在学校被教训了一顿，成绩单拿到家后又被惩罚一顿。被教训一次的经历已经很让人沮丧了，双倍惩罚可谓更加残忍。难怪这个小孩成绩极差，又是班上的破坏分子。最后，他发现有一位老师理解他的处境，还向其他孩子解释他的困窘。这个孩子原以为大家都是他的敌人，后来他接受了大家的帮助，相信他们都是自己的朋友，而最后，他在各个方面都取得了出人意料的进步。

有一些人怀疑，能否真的教会小孩这样相互理解和帮助，但我的经验是，孩子对这些事情的理解往往比大人要好得多。

有一次，一位母亲带着两个孩子来我这里，女儿两岁，儿子3岁。小女孩爬上了桌子，把她母亲吓坏了。她害怕得无法动弹，大叫：“下来！快下来！”小女孩完全不予理会。3岁的男孩说：“在那儿别动！”女孩立刻安全地爬了下来。他比母亲更了解妹妹，知道在这种情况下应该怎么做。

为了加强班级的团结与合作，有人提出的一个建议就是让孩子进行

自治。但对于这类事情，我们必须谨慎行事，要有老师在旁指导，并且要确保孩子们已经做好充分准备。否则，我们可能会发现孩子们对于自治并不十分认真，而是看成一种游戏。结果，他们会比教师更严厉苛刻，会利用开会来获取个人威望，相互责备，或争取优势地位。因此，从一开始，教师就要观察和提出建议，这一点非常重要。

评价孩子的发展

假如要评定儿童的智力、性格和社交能力，我们不可避免地要进行某种形式的测试。事实上，有些测试有时可以拯救一个小孩。例如，一个男孩成绩很差，老师希望他留级。对他进行智力测试后，我们却发现，他可以上更高的年级。我们必须意识到，我们永远也无法预料孩子未来发展的潜力。智商只能用于了解孩子的困难是什么，以便我们寻找方法解决困难。根据我的经验，如果智商测试没有提示真正有心理障碍，只要我们找到正确的方法，总能改变结果。我发现，如果允许孩子把智商测验当作游戏，熟悉这些测验，了解测验的原理，增加经验，他们所得的智商分数就可以提高。总之，智商不应被看作由命运或遗传决定，成为限制孩子未来成就的一个因素。

孩子本人和父母也不应被告知他的测试分数。孩子并不清楚测试的目的，可能会认为它代表着一个最终判定。教育的最大问题不是在于孩子们身上的局限，而是在于他们认为什么是自己的局限。如果孩子知道了自己的所测智商分数偏低，他可能会失去希望，认为自己不可能获得成功。在教育中，我们应该将精力用在增强孩子的信心和兴趣上，以消除他们基于自己对生活的解读而为自己设立的局限。

学校成绩报告单也是一样。老师可能会给一些孩子很差的评语，希望以此激励他们更加努力。然而，如果孩子父母很严厉，他们可能会害怕拿着这样的评语回家。他们可能会不敢回家，或涂改评语。有一些孩子甚至会在这种情况下自杀。因此，老师应该事先想想可能会造成什么后果。教师不对孩子在家里的生活及其影响负责，但他们必须考虑到这些事情。

如果家长望子成龙，而孩子带回来一张很糟糕的成绩单，可能会遭受斥责。假如老师比较仁慈宽容，孩子可能会受到鼓励，继续努力以取得成功。如果孩子在学校的评语总是很差，所有人都认为他是班上最差的学生，他自己也会相信这是无法改变的事实。然而，即使是最差的学生也能取得进步。在最杰出的伟人中，也有许多例子可以证明，即使学校里的差生也可以恢复信心并取得巨大的成就。

非常有趣的一点是：无须成绩单的帮助，孩子们自己普遍能对自己和别人的能力做出合理的判断。他们知道谁最擅长数学、拼写、绘画和玩游戏，也知道每个人在班上的排名顺序。然而，他们最普遍的共同错误认识是，认为自己没有办法做得更好了。看到别人排在自己前面时，他们不相信自己还能迎头赶上。假如孩子的这种态度根深蒂固，可能会影响他们一生。即使长大成人后，他们也会计算自己与别人之间的差距，认为自己总会落在后面。

大部分孩子在班里的不同学期中，所排列的名次基本上没有太大变化。他们总是靠近前列、处于中等或是垫底。我们认为这一结果并非由天生遗传因素所致，其实是他们的思想束缚了自己的能力。在班上排名靠后的孩子可能会突然改变，开始取得惊人的进步，这并非罕事。孩子应了解自我设限产生的错误，老师和孩子都必须破除这一谬论——遗传决定一个人的智力和能力。

先天因素与后天培养

在教育的所有错误中，相信遗传决定成长是最严重的。它给了教师和家长机会为自己的错误寻找借口，放松努力，并轻而易举地逃避对孩子的责任。任何逃避责任的行为都应遭到反对。假如教育工作者真的把能力和智力的发展完全归咎于遗传，我看不出他有任何希望能在这一行做出任何成绩来。相反，假如他认识到自己的态度和努力对于孩子的影响，就无法用遗传的观点来逃避自己的责任。

在此，我指的并非生理遗传。生理缺陷的遗传对人的影响是毋庸置疑的。我相信，只有个体心理学理解了此类遗传问题对于心灵发展的重要性。儿童能意识到自己的生理缺陷，而这一缺陷对他们自身发展的影响，则取决于儿童对这个缺陷的判断。影响心灵的并非缺陷本身，而是儿童对缺陷的态度。因此，假如儿童有生理缺陷，有一点尤其重要，那就是要让他了解，这并不会影响其智力和能力的发展。在上一章中，我们也已经看到，同样的生理缺陷既可能成为激励人更加努力的因素，也可以成为阻碍他发展的障碍。

当我第一次提出这个观点时，许多人指责我的观点不科学，认为这是与事实不符的个人观念。然而，我得出的这个结论，正是基于我个人的经验，而且支持这个观点的证据也在不断增加。现在，许多精神病学家和心理学家也开始持同一观点，并且摒弃了流传了几千年的遗传学观点。只要人们希望逃避责任，对人类行为持宿命观，遗传决定性格特征的理论便肯定会出现。最简单说来，这种理论相信小孩一出生就已经决定是善是恶。这种说法当然很容易就可以证明是无稽之谈，只有迫切想要逃避责任的人才会坚持其存在。

与其他性格表现相似，“善”与“恶”只有在社会背景下才有意义。这两种概念是在社会环境下、在人类同胞中成长的结果，隐含了一个判断：一个人的行为是“有益于他人”，还是“有碍于他人”。孩子在出生前并没有这个意义上的社会环境。出生时，他们有潜力朝任何方向发展。他所选择的道路取决于从周围环境和自己身体所接受到的印象和感觉，以及对这些印象和感觉的解读方式。最重要的是，将由他所接受的教育

决定。

智力的遗传也是如此，尽管这方面的证据可能不那么明显。智力发展中最重要的因素就是“兴趣”，而我们已经看到，阻碍兴趣发展的不是遗传，而是沮丧和对失败的恐惧。毫无疑问，大脑的实际结构在一定程度上是遗传所得，但大脑是工具，而非思维产生的源头。脑部的缺陷只要不是严重到目前知识无法克服的地步，大脑便可以通过训练来加以弥补。在非凡的能力背后，我们发现的不是异常优越的遗传因素，而是持续不断的兴趣和训练。

即使我们发现，有的家庭数代以来为社会贡献出许多才华横溢的人才，但也不能将其原因归于遗传。相反，我们可以假设家庭中某一成员的成功成为激励他人的因素，家庭传统和期望使孩子能继承他们的兴趣，通过锻炼和练习训练自己。因此，例如我们知道伟大的化学家李比希的父亲是一位药店老板，就没有必要去假设他的化学才能是不是来自遗传。进一步调查后，我们发现他所处的环境使他能追求自己的兴趣，在其他大部分孩子还对化学一无所知的年纪，他已经掌握了大量的化学知识。

莫扎特的父母喜欢音乐，但莫扎特的才能并非来自遗传。他父母希望培养他对音乐的兴趣，尽量鼓励他。从很小的时候起，他周围的整个环境都充满了音乐。在杰出的人物中，我们经常发现他们有“很早的开始”：有的从4岁起弹钢琴，有的在很小的时候起就写故事给家里人读。他们的兴趣持久，训练自发而广泛。他们从不气馁，从不犹豫，也从不退缩。

假如教师认为孩子给自己设定的限制固定不变，那么他绝不可能成功地打破这些限制。假如老师对某学生说：“你在数学方面没有天赋”，那么他自己当然会更轻松，但只会使这个学生泄气。我自己也有过这方面的亲身经历。我曾经几年下来都是班上的数学白痴，认为自己完全缺乏数学方面的才能。幸运的是，有一天，我出人意料地成功解出了一道将我的老师都难倒了的题目。这次出乎意料的成功，完全改变了我对数学的态度。以前，我对这门功课已经完全失去了兴趣，现在，我开始喜欢上数学，抓住每一次机会来提高自己的能力。结果，我成了全校数学

最好的人之一。我认为，这次经历让我看到了特殊天赋或天生才能理论的荒谬之处。

个性发展

对于任何学习过如何了解儿童的人而言，区分他们不同的性格和人生态度都是一件简单的事。儿童的合作能力表现在多个方面，包括他的姿势、观看和倾听的方式、与其他儿童的距离、与人交往是否自如、注意力集中的能力。假如他忘了作业或丢了课本，我们可以推断他对功课不感兴趣。我们必须找出他如此厌学的原因。假如他不参与其他孩子的游戏，我们可以看出他有一种孤独感和以自我为中心的意识。假如他总是寻求别人的帮助，我们可以看出他缺乏独立性，时时希望得到别人的支持。

有一些儿童只有在受到表扬和赞赏时才会做作业。许多受宠的小孩只要能得到老师的关注，功课就会做得非常好。假如他失去了受特殊关注的地位，麻烦就开始了。他们在不受关注之时，会失去任何兴趣和信心。数学经常会给这类孩子带来很大困难。如果只是要他们背几个公式，他们的表现会十分令人赞赏，但只要让他们自己加以运用，他们就束手无策了。

这看上去似乎只是一个小小的不足，但总是寻求他人帮助和支持的孩子，可能会给他人利益带来巨大的危害。如果不改变这一态度的话，他的一生都会一直乞求别人的帮助。他的整个人生都不会为别人的利益做出贡献，而是成为别人永远的包袱。

想要时时引人关注的孩子还有另一类表现——如果情况不如意，他要想重新获得关注，就会搞恶作剧、扰乱班级秩序、使其他孩子分心、让大家都讨厌他。责备和惩罚对他毫无效果，他乐在其中，宁愿受惩罚，也不想被忽视。在他看来，他的不当行为带来的不快，似乎正是为了获得关注所付出的正当代价。许多孩子把惩罚看作是对自己的挑战，看作一场竞赛或游戏，看谁能坚持得最久。他们总是会赢，因为结果掌控在他们手中。因此，与父母或老师对抗的儿童有时会在受罚时笑脸相对，而不是愁眉苦脸。

除了那些把懒惰当作攻击父母的手段的孩子外，其他懒惰的孩子一般都雄心勃勃，但同时又害怕失败。每个人对成功的理解各有不同，但

有的孩子将任何事都看成失败，这会让人大吃一惊。有很多人认为，除非把其他人都甩在身后，否则就是失败。即使事情做成功了，只要还有别人做得更好，他们也会认为这是失败。懒惰的孩子从未经历过真正的挫败感，因为他从未面对过真正的考验。他逃避问题，拖延做出是否与他人竞争的决定。大家都认定：只要他不那么懒，就一定能克服困难。他总是沉浸在快乐的白日梦中："我要是做的话，什么事都能做成。"一旦失败，他就会将事情轻描淡写，自我安慰："我只是懒，而不是没有能力。"以这种方式来维护自尊。

有时，老师会对那些懒惰的学生说："如果你用功一点，可能会成为班上最聪明的学生。"假如什么都不做就能获得这么高的赞誉，那他为何还要努力学习来冒这个险？也许他一旦不再懒惰，他才华未显的名声就会到头了。到时候，人们会根据他的实际成就来评价他，而不是可能取得的成就。懒惰的孩子的另一个优势是：如果他做了一点点事，就会得到表扬。每个人都希望他终于开始改过自新了，迫不及待地鼓励他继续进步。如果同一件事情换成勤劳的孩子来做，可能其他人都不会注意到。这样，懒惰的孩子就一直活在他人的期待中。他是被宠坏的孩子，从婴儿时期就学会指望通过他人的努力来获得一切。

还有一类孩子很容易辨认，就是经常在同龄人中扮演领头人角色的。人类确实需要领袖，但需要的是能为大众谋福利的领袖。遗憾的是，这类领袖较为罕见。大部分儿童想当领头人只是因为喜欢支配和控制别人，也只有在这种情况下，他们才会和同伴玩到一块。因此，这种孩子的未来并不光明，他们在以后的生活中，一定会遇到困难。两个这样的人如果在婚姻、事业等其他社会关系中相遇，结局往往不是以悲剧告终，就是以闹剧结束。每个人都想找机会主导他人，建立自己的优越感。有时，家里的长辈看见被宠坏的孩子对自己指手画脚时，会大笑、纵容他。然而，教师很快就看到，这样的性格发展并不利于他们过上适应社会发展的生活。

自然，孩子们各不相同，我们的目标也绝非一刀切，用同一模子塑造他们。然而，我们想做的是，帮助他们改掉那些明显会导致失败和困难的习惯。这些习惯在童年期会相对比较容易更正。如果任其发展，会对孩子成年后的生活造成严重甚至是毁灭性的后果。童年时期的错误与

长大成人后的失败有直接联系。极端情况下，没有学会合作的孩子未来可能会成为神经官能症患者、酗酒者、罪犯或是自杀者。

患有焦虑性神经官能症的孩子会害怕黑暗、陌生人或新的环境，而忧郁症患者则是爱哭宝宝。在当今社会，我们不能指望接触到所有家长，帮助他们避免错误，尤其是那些最需要给予忠告的家长往往都是最不容易接受劝告的父母。然而，我们却可以接触到每一名教师，通过教师去接触到所有儿童，努力纠正他们已经发生的错误，训练他们过上一种独立勇敢和乐于合作的生活。这也是谋求人类幸福的最大保障。

对于教育工作的观察

即使是在班级人数较多的情况下，我们也可以观察到孩子们之间的差异。通过了解他们的个性进而能更好地因材施教，效果要好过对他们一视同仁。然而，班级内人数多也有不利之处。有一些孩子的问题会被隐藏起来，很难恰当地进行解决。教师应熟知他的所有学生，否则他就无法培养他们的合作互助精神。我认为，假如孩子几年来一直都跟随同一位老师，会对他的发展大有裨益。有些学校的老师每六七个月就更换一次，没有机会与孩子进行足够的接触，了解他们的问题，并关注他们的发展。假如一位老师能和同一批学生共处三到四年，就能更好地找出和纠正孩子生活方式中的错误，更容易帮助班级发展成为一个互帮互助的整体。

一般来说，跳级并不利于孩子发展，因为他往往会承担各种无法实现的期望。在孩子和同班同学相比年龄偏大，或比班上其他同学发展快很多的情况下，也许可以考虑让孩子升到高一年级去。然而，如果这个班级原本很团结，某一位成员的成功也会给其他人带来利处。如果班级上有特别出众的孩子，那么整个班级就会迅速进步，大幅提高，因此让他跳级，使班上其他孩子失去这个激励因素，是不公平的。我宁愿建议那些特别优秀的学生在班级的正常功课以外，多参加一些其他活动或发展其他兴趣，比如绘画等。他在这些活动中取得成功，也可以带动其他孩子的兴趣，激励他们也取得巨大进步。

留级的孩子就更不幸了。学校的每一位教师都会认为，大部分留级的孩子在学校和家庭里都是问题儿童，尽管事实并不总是如此。有一小部分学生留级也完全不会造成任何问题，然而，大部分留级生一直都是后进生，他们总是惹是生非。他们不被同学们看好，对自己的能力也持悲观态度。这是一个难题，而就我们目前的学校制度而言，也难以避免让某些孩子留级。有些老师利用节假日给这些学生补课，让他们意识到形成错误人生态度的原因，希望以此让他们免于留级。认识到错误后，这些孩子就能在下一个学期顺利跟上课程。事实上，这也是我们帮助后进学生的唯一办法：通过认识到自己的错误所在，他们就可以通过自己的努力取得进步，摆脱限制。

我曾看到有的学校把学生分为聪明的学生和迟钝的学生，并以此把他们分到不同的班级。我注意到，这种情况下会出现一个十分突出的现象。当然我必须声明，我的经验主要来自欧洲，并无把握是否对美国也同样适用。我发现，在慢班里，智力发育迟缓的儿童大多来自贫穷家庭，而在快班中，大部分孩子的家庭都比较富裕。这种情况似乎很容易理解。出生于贫穷家庭的孩子在上学前做的准备不那么充分。贫穷家庭的家长面临着太多困难，没有那么多的时间来教育孩子，或者可能家长本身教育程度也不高，无法帮助孩子。

然而，我并不认为那些没有做好充分准备就去上学的孩子，就应该被分到慢班。训练有素的教师会知道应如何纠正他们的准备不足，而准备欠缺的孩子通过与那些准备更充分的孩子相处，也会从中受益。假如他们被分到了慢班，并且知道自己所在的班级是慢班，结果我们可想而知——快班的孩子会鄙视他们，这样就会让他们越来越失落，也会让他们的人生态度变得扭曲。

总的来说，男女同校接受教育是值得大力支持的。这是一个很好的办法，可以增进男孩和女孩间的相互了解，使他们学会与异性合作。然而，认为男女同校能解决一切问题的人也是大错特错的。男女同校也有自己的特殊问题，除非这些特殊问题得到承认和解决，否则混合学校里异性间的疏远会比单性学校更甚。

例如，可能出现的问题之一是：16岁前，女孩发展比男孩快。如果男孩不了解这一点，就很难维护自尊。他们会认为自己落在女孩后面，变得灰心丧气。在以后的生活中，他们会害怕与异性竞争，因为他们对自己的失败难以释怀。赞成男女同校并了解其问题之所在的教师，可以从中取得极大成就；但如果教师不赞同、不感兴趣，他们就会以失败告终。另一个问题就是：如果没有良好的教育和监督，就一定会产生性的问题。

学校的性教育问题是一个非常复杂的问题。教室并不是性教育的恰当场所，如果教师对全班人授课，他就无从得知是否每个学生都正确理解并掌握了性知识。由此，他可能会引起学生对性的兴趣，却不清楚学生是否做好了准备，或是学生将如何调整这些兴趣以适应自己的生活方

式。当然，如果学生想要了解更多，私下向教师请教，教师就应给予真实和直白的答案。这样，教师就有机会判断学生真正想知道什么，并帮助他们找到正确答案。然而，如果在课堂上反复讨论与性相关的问题就不妙了。有些孩子肯定会误解，把性当成一件无足轻重的事，这个结果并无益处。

顾问委员会的工作

出于接触教师和开展学校咨询服务的目的，约十五年前，我开始在个体心理学中成立顾问委员会，此举随后在维也纳和欧洲的许多其他城市中都被证明非常有价值。志存高远当然是件好事，但除非找到实现的方法，否则这些理想毫无价值。经过十五年的实践后，我认为我可以说，顾问委员会获得了极大的成功，为我们提供了最好的工具，以处理孩子的各类问题，帮助他们成为负责任的公民。当然，我相信顾问委员会在基于个体心理学的基础上能够运作得很成功，但我也不认为有什么理由要拒绝与其他学派的心理学家合作。事实上，我一直主张顾问委员会应与其他心理学派建立联系，然后对与每个学派合作取得的结果进行比较。

在顾问委员会的运作过程中，训练有素，善于解决教师、家长和学生问题的心理学家与学校教师一起，探讨他们工作中出现的问题。心理学家来学校访问时，某位教师会向他们描述一些学生的情况和问题：这个孩子很懒，或可能还爱吵架、逃学、偷东西，或是成绩落后。心理学家根据他们自己的经验提出观点，随后进行讨论。教师和心理学家共同探讨问题的可能原因及应对策略。由于他们经验丰富，很快就能提出解决方案。

在心理学家到访的那天，学生和家长都会到场。心理学家和老师决定如何以最好的方式与家长交谈，如何影响他们，告诉孩子失败的原因。其后，他们会把家长叫进来。家长可以透露更多的信息，然后心理学家会与家长进行讨论。讨论中，心理学家会提出建议帮助孩子。

通常，家长都会很高兴有一次咨询的机会，并提前做好合作的准备。但如果他们抗拒，心理学家和教师可以讨论相似的例子，并从中得出结论，运用到这个孩子身上。然后再把孩子叫到房间来，由心理学家和他交谈，不是谈他的错误，而是谈他的问题。心理学家寻找妨碍孩子健康成长的想法和判断，或是他所轻视而其他孩子很重视的信念，等等。心理学家所做的不是责备学生，而是与他们进行友好的交流，以了解他们的观点。假如心理学家提到孩子的某个错误，他可以将之置于一

个假设的情况中，然后征求孩子的意见。任何没有经验的人看到孩子的正确理解和迅速的态度转变时都会大吃一惊。

我所训练的所有教师都对这件事情乐在其中，无论如何也不想放弃这个做法。这使他们在学校中的工作更为有趣，也增加了他们努力获得成功的机会。没有人觉得这是一种额外的负担，因为往往他们花半小时或更短的时间，就可以解决困扰他们多年的问题。整个学校的合作精神都有所提高，短短一段时间后，学校的严重问题也不再发生，只有一些小问题还需要处理。教师自己也变成了心理学家，他们开始学着理解个性的统一性及其各种表现的一致性。假如在日常工作中出现了什么问题，他们也能自己解决。事实上，我们希望，如果教师都能接受心理学方面的培训，那么心理学家就变得可有可无了。

因此，假如班上有一个懒惰的学生，教师就应该建议孩子们就懒惰为题进行讨论。老师通过提问引导讨论，如：“懒惰从何而来？”“为什么有些人会懒惰？”“懒惰的孩子为什么不肯改变？”“懒惰为什么非得改变不可？”孩子们就这些问题进行讨论，并得出结论。懒惰的孩子自己并不知道他就是讨论对象，但讨论的问题在他身上存在，因此他会对此感兴趣，并从讨论中学到很多。如果只是一味指责，他可能什么都学不到；但如果他愿意虚心聆听，他可能就会思考这个问题，进而改变自己的意见。

第八章　青春期

什么是青春期

关于青春期的书籍比比皆是。这类书大部分都把青春期看作危险时期，认为会影响个体全部性格的变化。青春期确实有许多危险，但这些危险并不能真正改变一个人的性格。青春期给成长中的孩子带来新的环境和考验，使他们认为自己开始接触到了生活的前沿。以前从未发现的生活方式中的错误开始表露出来，但早已被经验丰富的人察觉。随着青春期的到来，这些错误日益凸显，再也无法忽视。

心理学范畴

几乎对于每个孩子而言，青春期最重要的一件事情就是：必须证明自己不再是孩子了。我们可能说服他，让他把成长视为理所当然。如果成功地做到了这一点，就可以极大地减轻这个处境带来的压力。但如果他认为有必要证明自己的成熟，就会不可避免地过分强调这一点。青春期的许多行为都是出于表现独立性、与成人平等和有男子气概或女人作风的欲望。这些行为的方向则取决于孩子对“成长”所赋予的意义。如果孩子认为“成长”意味着摆脱束缚，就会反抗一切约束。这些行为常见于这一阶段的许多青少年开始抽烟、说脏话、夜不归宿。有些孩子会突然反抗父母，让他们不知所措，不明白为什么顺从听话的孩子会突然变得不服管教。但是，很显然，表面顺从的孩子一直对父母存有意见，直到现在他有了更多的自由和力量，他才认为自己能够公开表示自己的反抗。有一个男孩一直受制于父亲，表面上显得十分安静顺从，但他只是一直在等待时机报复。直到他自认为足够强壮时，便开始挑衅父亲，打了他一顿，然后离家出走了。

孩子们通常在青春期获得了更多的自由和独立。家长不再认为自己有权一直监管他们。然而，如果家长想继续监管，孩子会更加努力地试图摆脱控制。父母越想证明他还是孩子，他就会越剧烈地反抗，证明事实并非如此。这种斗争会产生一种叛逆态度，结果便构成典型的青春期叛逆。

生理范畴

我们无法对青春期的阶段划分严格的界限。青春期一般是指14到20岁期间，但有些孩子在10岁、11岁时便已经进入了青春期。此时，身体的所有器官都在发育成长，有些孩子在身体协调性方面会出现问题。孩子长得更高，手足加大，却可能会不如以往敏捷灵活。他们需要运动来提高器官的协调性，但如果在这个过程中受到嘲笑或批评，他们就会开始相信自己天生愚笨。如果孩子的行为受到嘲笑，他们就会变得笨手笨脚。

内分泌腺也会影响到孩子的发育。在青春期，内分泌腺的活动增加。但这并不是从无到有的全然改变，即使在婴儿期，内分泌腺就一直很活跃，只是在青春期内分泌腺的分泌物增多，第二性征更为明显。男孩会开始长胡须，嗓音嘶哑；女孩身段会变得丰盈，显得更加女性化。这些都常常使青年人感到惶惑。

成人的挑战

有时，没有做好成人生活准备的孩子，在面对诸如职业、交友、恋爱和婚姻等各种问题的挑战时会显得惊慌失措。他会丧失信心，认为自己无法应对这些问题。在与人接触时，他会显得害羞缄默，喜欢独自待在家里。在工作场所，他找不到能吸引自己兴趣的东西，认为自己将一事无成。而在爱情和婚姻方面，他与异性相处时尴尬窘迫，害怕见到异性。如果有人和他说话，他会面红耳赤，无言以对。日复一日，他就会陷入绝望的深渊。

在一些极端的例子里，有些个体会完全无法应对生活中的任何问题，也没有人能够了解他。他不会注意别人，不与人交谈或倾听别人说话。他不工作、不学习，退缩到幻想的世界里，只剩下一些庸俗的性行为。这是精神分裂症的症状，其实这只是一种对性的误解而已。如果能鼓励这样的孩子，告诉他们已误入歧途，并指明正确的道路，就可能会治愈他们。我们应当用客观、科学的态度看待他们过去、现在和未来的意义，而不能只凭私人的想法妄加猜测。

青春期的所有危险都是由没有做好准备来应对生活中的一些问题所引起的。假如孩子们害怕未来或持悲观态度，自然而然地，他们就会选择最省力的方法来应付它。然而，这些捷径并无效果。我们对这类孩子提出越多要求、告诫和批评，他们就越是觉得自己站在深渊边上。我们越是督促他，他越是想往后退。除非我们能够鼓励他，否则对他的所有帮助都是无效的。由于他们如此悲观和恐惧，我们无法指望他能自发地努力向上。

常见的青春期问题

被宠坏的孩子

许多青春期的“失败者”在儿童时期就被宠坏了，我们很容易看出，对于习惯由家长为他们打点一切的孩子而言，当成人的责任靠近时，他们会感到特殊的压力。他们仍然想继续被溺爱，但随着年龄的增长，他们发现自己不再是注意力的中心，由此认为生活欺骗了自己，从而走向失败。他们一直成长在人造的温暖环境下，外面的空气让他们觉得刺骨的寒冷。

沉溺儿童期

在青春期，有些人会情不自禁地流露出想继续当小孩的愿望。他们甚至用儿语说话，和比自己小的孩子玩，假装自己一直都没有长大。然而，绝大部分人仍会试图以成人的方式行事。如果缺乏真正的勇气，他们就会刻意地模仿成人，花钱大手大脚，开始和人调情、谈恋爱。

轻微犯罪

在某些棘手的情况下，孩子并不清楚该如何应对生活中的问题。这时，外向、活跃的孩子可能就会走上犯罪的道路。尤其是如果他已经有不良行为却未被发现，他可能会认为自己很聪明，可以再次逃过，这种情况下，更有可能再次犯罪。犯罪是逃避生活问题的捷径之一，特别是可以借此逃避谋生问题。因此，14至20岁间的青少年，不法行为发生率的增幅较大。在此，我们面临的不是新的情境，而是更大的压力，将孩子生活方式中的已有缺陷暴露无遗。

精神病

对于不那么活跃和外向的孩子而言，最简单的逃避方法则是患精神病。正是在青春期，很多孩子开始患上官能性疾病和神经性疾病。每一

种精神病症状都在为解决生活问题提供正当理由，而不会降低个人的优越感。当个体面临社会问题，而没有做好准备以社会要求的方式来面对时，精神病症状就会出现。这一困难造成了高度的紧张，在青春期，身体情况对这些压力尤为敏感，所有器官都会因此受刺激，从而影响到整个神经系统。这便为犹豫和失败提供了另一个借口。在这种情况下，个体会开始认为，因为自己的痛苦，他不管在私下还是对别人都无须负任何责任。精神病就此完全形成了。

每一个精神病患者都表现了最诚挚的意愿，他清楚必须有社会感，需要面对生活的问题。只是在自己身上，他会认为自己是这一普遍要求的例外，借口就是精神病。他的整个态度似乎在说："我很着急想解决我的所有问题，但不幸的是，我无能为力。"在这一点上，他与罪犯不同。罪犯的恶意往往是昭然若揭的，社会感也被隐藏或抑制。很难说哪种人对人类利益的损害更大：精神病患者的动机良好，但行为自私，意在阻碍与他人的合作；而罪犯的敌意更加明显，费尽心机地想要压制剩余的社会感。

矛盾的期望

此时，我们发现在已形成的趋势上出现了明显的逆转。那些被寄予厚望的孩子开始在学习和工作上频频失败，而原本被认为资质平平的孩子开始超过他们，展现出出人意料的才能。这与之前的状况并不矛盾。一个本来很有前途的孩子所承担的希望可能会变成他的压力，因为害怕让人失望而焦虑不安。只要有人支持和赞赏，他就会前进；但当需要他自己努力的时候，他就会丧失勇气，开始后退。而有些人可能会受到新获得的自由的鼓舞，清楚地看到自己面前实现其抱负的大道，心中充满了新的构想和新的计划。他的创造力得到了加强，对人类生活各方面的兴趣变得更加清晰、更加热情。这些孩子保持了自己的勇气，对他们而言，独立不是意味着困难和失败的风险，而是取得更多成就和贡献的机会。

渴求表扬和赞同

有些孩子觉得自己之前受到了轻视和忽视，当他们与同伴建立了更加良好的关系时，会开始希望自己最终被人欣赏。他们中的许多人会完全沉浸于获得赞赏的愿望之中。对于男孩而言，太过注重寻求表扬是一件危险的事，女孩则更加缺乏自信，会将别人的承认和赞赏视为证明自己价值的唯一途径。这种女孩很容易成为那些懂得甜言蜜语的男人的猎物。我遇到过许多女孩，觉得在家不受欣赏，开始与人发生性关系，不仅仅是想证明自己已长大成人，而且还是为了追求虚荣，希望最终能被人欣赏，成为他人注意力的中心。

我想举一个15岁女孩的例子。她来自一个非常贫困的家庭，有一个哥哥。她小的时候，哥哥体弱多病。母亲不得不格外关心哥哥，无法给予女儿太多的关心。此外，在她很小的时候，父亲就病了，这使得母亲更加没有时间照顾她。

因此，这个女孩对于别人的关怀特别敏感和重视。她总是渴望得到关心，但在家里却总无法得到。后来，妹妹出生了，父亲的病也痊愈了，母亲便把注意力全部投放在新生儿身上。这样，女孩觉得自己是家里唯一没有得到关爱的人。但是她不断努力，在家里表现很好，在学校也是优等生。鉴于她在学业上的成功，父母认为她应当继续上学。上了高中后，所有的老师都是陌生的，她不熟悉新学校的教学方式，功课开始落下，老师也批评她，她开始逐渐失去了信心。她迫不及待地想迅速获得别人的赞赏，但在家里和学校都无法得到，她还有什么办法呢？

她要找一个可以欣赏她的男人。几次尝试之后，她离家出走，和一名男子同居了半个月。家里人非常担心，想方设法找她。但可以预见，她很快便发现自己还是没有获得想要的赞赏，于是开始后悔自己的行为。她想到了自杀。女孩送了一张纸条回家，写道：“别担心。我服毒了。我很快乐。”事实上，她并没有服毒，我们可以理解为什么。她知道事实上父母都很在意她，觉得自己还能获得同情。所以她没有自杀，而是等着母亲过来，找到她，带她回家。

如果这个女孩知道我们所说的这些知识，知道她所有的努力都只是想要获得欣赏，这些问题就不会出现了。如果女孩的高中老师理解她，也可以防止问题的发生。女孩以往的学习成绩非常优异，如果高中老师

能注意到女孩在这一点上非常敏感，稍微加以注意，她就不会这么心灰意冷了。

还有一个例子。有个女孩的父母个性都非常柔弱。母亲一直想生个儿子，生了女儿后觉得非常失望。她一直瞧不起女性，而女儿肯定能感觉得到。她不止一次听到母亲对父亲说：“这个女孩一点也不可爱，长大后没有人会喜欢她。”或者是“她长大以后，我们该拿她怎么办呢？”在这种不良氛围中生活了十年左右后，她发现了母亲的一个朋友给她写的信，信中安慰她说，她只有一个女儿，并且现在还年轻，还有机会再生一个儿子。

不难想象这个女孩会有什么想法。几个月后，她去了乡下叔叔家，在那里认识了一个智力低下的乡下男孩，成了他的情人。他后来离开了她，但她一直没有改变自己的处事方式。当我见到她时，她已经有了许多情人，但在所有关系中，她都没有觉得受到了足够的尊重。她来找我是因为她患上了焦虑症，不敢独自离家。当她用以获得欣赏的某种方法不能让她满意时，她就换了另一种。她开始利用自己身体上的疼痛来控制整个家庭。没有她的允许，谁也不能做任何事情。否则她就会哭泣，威胁着要自杀。要让这个女孩看清自己的处境，说服她在青春期时过度强调了需要逃避被轻视的感觉，这并不是一件容易的事。

青春期的性心理

在青春期，男孩和女孩都会倾向于过分重视和渲染性关系，希望以此来证明自己长大成人了。例如，如果一个女孩反抗母亲，认为自己受到了压制，她可能会以过度放任性生活为手段来表示抗议。她根本不在意母亲是否会发现，事实上，如果能让母亲焦虑不安，她最高兴了。一个女孩在与母亲大吵一架后，可能也与父亲吵架，接着很快陷入一段性关系中。这种事情并不罕见，这些女孩往往是别人眼中的好孩子，很有教养，谁也想不到她们会做出这种事情。然而，这些女孩并非真的罪恶深重。她们并没有为生活做好充分的准备，而且认为自己受到忽视或是觉得自卑，而性关系似乎是她们获得更高地位的唯一途径。

对男性的羡慕

许多受宠的女孩发现很难做好自我调整，以适应女性角色。我们的文化仍然给人造成这样的印象：男性优于女性。结果很多女孩不想当女人，而表现出被我称之为“对男性的羡慕”的行为。对男性的羡慕可以表现在多种行为之中。她们有时会表现出对男性的讨厌和躲避，有时会很喜欢男性，但与男性在一起时会非常尴尬，无法与他们交谈，不愿意参加有男性在场的聚会，对性的问题也总是觉得不自在。一些年纪较大的女性会坚称自己着急结婚，但不愿接触异性，不与异性交往。

有时，青春期的女孩子会更加激烈地表现出对女性角色的厌恶，她们的行为举止会比以往更男性化，她们试图模仿男孩，特别是他们的劣迹：抽烟、喝酒、说脏话、拉帮结伙、在性欲方面放任自由。她们经常争辩说，如果不这样做，男孩就不会喜欢她们。

如果这种对女性角色的厌恶再进一步加深，我们便会发现同性恋行为或卖淫。从童年时期起，所有妓女都坚信不会有人喜欢她们。她们认为自己生来就地位卑下，永远也不可能获得任何男子的真正喜爱。在这种情况下，我们可以理解她们多想自暴自弃、轻视自己的性别角色，只将它看作是一种赚钱的方式。这种对女性角色的厌恶并不起源于青春期。相反，我们发现从很小的时候起，她就不喜欢做女性，尽管在童年

时期，她既无必要也无机会表达这种厌恶感。

不仅仅是女性会有“对男性的羡慕”，所有过分重视男子气概的孩子都会将男子气概视为理想，并怀疑自己是否足够强壮来实现它。这样，我们的文化对于男子气概的强调，也会给男孩带来同样的困难，尤其是他们并不完全确定自己的性别角色时。许多孩子长到相当大时，还迷迷糊糊地认为性别可以改变。因此，非常重要的一点是，两岁前就应该让孩子明确自己的性别角色，让他们知道自己是男孩还是女孩。

长得像女孩的男孩常常会经历一段特别困难的时光。陌生人有时会弄错他的性别，甚至是家里人的朋友也会说：“你真应该是个女孩。”这样的孩子，很有可能把自己的外貌视为能力不足的标志，并将爱情和婚姻视为太过严峻的考验。在青春期，对扮演自己性别角色不够自信的男孩会有模仿女孩行为的倾向。他们的行为举止会带有脂粉气，像被宠坏了的女孩一样，虚荣，轻佻，反复无常。

成长期

一个人对异性的态度在出生起的四至五年内就会形成基础。性的冲动在婴儿最初的几周就已明显表现出来，但除非找到合适的发泄途径，否则不应去刺激它。假如性冲动没有受到刺激，它便会自然而然地表现出来，不必大惊小怪。例如，如果看到1岁的婴儿对自己的身体充满好奇，或许还会触摸自己，我们就不必感到担忧。但我们应运用自己的影响力与孩子合作，使他们减少对自己身体的兴趣，将注意力更多地放在周围世界上。

如果这种自我满足的行为无法停止，那就是另外一回事了。此时，我们就可以肯定孩子有自己的用意：他并非受到了性冲动的影响，而是利用它来达成自己的目的。总的来说，小孩的目的一般都是要获得注意。他感觉到了父母的担忧和害怕，并且知道如何利用这些感情。如果他的习惯不再能达到吸引注意的目的，他就会放弃。

触摸孩子时，必须特别小心。只要孩子的生理没有不当反应，父母与孩子间示爱的拥抱和亲吻都没有问题。此外，常有孩子告诉我，或是

成年人回忆童年时与我谈起他们在父母的书房里发现色情书籍或看到三级片时所激起的感觉。如果能保护孩子不要接触到这类书籍或电影当然会更好。只要不刺激他们的性欲，我们就可以防止这类问题的发生。

另一种刺激方式就是我们先前提起过的，给孩子传授一些不必要也不合适的性知识。许多成人似乎对性教育特别有热情，生怕孩子长大后对这方面一无所知。如果回顾自己或别人的经验，就会发现并不会出现他们所预料的灾难性后果。更好的做法是，等到孩子自己感到好奇，想要去了解一些事情时，再开始性教育。假如父母很细心，即使孩子没有说出来，他们也会知道他的好奇。假如孩子与父母关系友好，他们就会问父母，父母也应该采取孩子感兴趣和可以理解的方式予以回答。

我们也建议父母避免在孩子面前做出过分亲密的举动。如果可能，孩子不应与父母睡在同一个房间，更别说同一张床上了。并且，女孩最好不要与兄弟睡在同一个房间里。父母应当留意孩子的发展，不应掉以轻心。假如他们不熟悉孩子的性格和发展，他们就永远也不会知道孩子会受到什么影响。

期待青春期

人类发展的某些阶段会被赋予更加重要的个人意义，被视为重大转折点，这是一种普遍现象。例如，大家几乎都迷信般地认为，青春期是一段十分特殊的时光。人们对更年期也持相似的看法。其实，这些阶段并没有带来剧烈的变化，而只是生活的延续，这些现象也没有特殊的重要性。重要的是个体在这些阶段希望发现什么东西，他们赋予这些事物的意义，以及自己学会如何面对。

青春期开始时，孩子往往会大吃一惊，好像碰到妖魔鬼怪一样。假如我们正确地理解这一反应，就会明白，孩子并不是担心青春期的生理表现，而是目前的社会情况要求他们对生活方式做出新的调整。然而，问题往往是他们认为青春期是一切的结束，他们的所有价值和意义都已丧失，他们再也没有权利去合作和贡献，再也没有人需要他们了。青春期的所有困难都源自这类感觉和担忧。

如果孩子已经学会把自己看作是社会上与他人平等的一员，了解自己的任务是为人类社会做贡献，特别是，如果他们学会将异性视为平等的伙伴，那么青春期只会给他们提供机会，让他们开始为成人的生活问题做出独立而富有创造性的回答。假如他们自认为不如别人，或对周围环境持错误观点，他们就会显得对青春期的自由措手不及。如果有人总是迫使他们去做必要的事情，他们可以做到；但如果放任自由，他们就会犹豫、失败。这些孩子在束缚下的适应性良好，但一旦获得自由，他们便会不知所措。

第九章　犯罪及其预防

理解犯罪心理

个体心理学可以帮助我们识别不同类型的人，尽管有某些差异，但人与人之间的区别并不十分显著。例如，我们发现罪犯与问题儿童、精神病患者、自杀者、酗酒者和性欲倒错者等所表现出的失败有很多相同之处。他们都在处理生活问题方式上有误，并且在某一个令人注意的固定点上，他们的失败完全一样：每个人都缺乏社会兴趣，都不关心其他同胞。然而，即使如此，我们也无法以此将他们与别人区分开来。任何人都不可以说自己的责任感与合作精神是完美无缺的，因此，罪犯与普通人的区别，只是在于失败的严重程度有所不同。

对优越地位的追求

要了解罪犯，极其重要的一点是：我们都希望克服困难，在这一点上罪犯与普通人非常相似。我们都希望努力达成一个目标，实现这一目标有助于我们变得更强大、更优秀和更完美。这个倾向被人称作对安全感的追求，这种说法是非常正确的。也有人称之为自我保护，但不管以何命名，我们都能在所有人身上发现这是贯穿终生的主题：奋斗，试图从低位到高位，从失败到成功，自下而上。这种奋斗始于童年时期，一直持续到生命结束。生命就意味着努力跨越障碍，克服困难。因此，当发现这一倾向也在罪犯身上体现时，我们也不必感到惊讶。

罪犯所表现出的一切行为和态度都显示出他在努力获得优越感，解决问题，克服困难。将他们与普通人区别开来的并不是努力这一事实，而是努力的方向。假如我们认识到，他们是因为没有明白社会生活的需求，不关心其他人的利益，而选择了这一错误的方向，我们将会知道他们的行为是十分不明智的。

环境、遗传和变化

我想极力强调这一点，因为有些人会持不同观点。他们认为，罪犯

有异于常人。例如，有一些科学家称，所有的罪犯都智力迟钝。一些人则着重强调遗传，他们相信罪犯生来邪恶，无法控制自己不去犯罪。还有些人认为，人一旦犯了罪，就会继续再犯下去。现在已有大量证据反驳这些观点。更重要的是，假如我们接受这些观点，就将永远没有机会解决犯罪问题。我们希望尽快地解决人类这一灾难。历史告诉我们，犯罪总是灾难性的，但现在，我们迫切地想有所作为。我们永远也不能搁置问题，只是说“这都是遗传，我们无计可施”。

不论是环境还是遗传，都不具有强迫性的力量。来自同一家庭或同一环境的孩子，也可能发展各不相同。有的罪犯所出生的家庭名声无可指摘。而有时，在声名狼藉的家庭里，不断有人进监狱或劳教所，但也能培养出品行兼优的孩子。此外，有一些罪犯在后来痛改前非，而研究犯罪心理学的专家也常常难以解释，有的强盗在快到30岁时怎么会金盆洗手，成了一个好公民。假如犯罪倾向是与生俱来的缺陷，或是个人童年环境无可避免的影响，这个事实就会无法理解了。然而，从我们的观点来看，这种变化并不难理解。也许个体发现自己的处境有所改善，人们对他的要求变少了，他生活方式的错误不再有必要显露出来了；或者是他已经从犯罪中得到了自己想要的一切，犯罪再也无法达成他的目的了；又或者只是他变老了，不太适合犯罪了，关节变硬了，不再像以前那么灵活了，盗窃对他来说已经太过困难了。

童年影响和生活方式

改造罪犯的唯一方法是，找出在他童年时是什么原因阻止了他学会与人合作。在此，个体心理学为仍是漆黑一片的此领域投来一束光芒。我们可以看得更清楚。在5岁时，儿童的心理已发展成为一个整体：他的个性之线已编织在一起。遗传和环境对他的发展有一定影响，但我们并不那么关心孩子带给世界的东西或是他们的经历，而更关心他如何运用这些经历，如何理解并处理这些经历。调查这一方面尤为重要，因为我们事实上对遗传的优点和缺陷一无所知。我们所需要考虑的只是人的潜力、处境，以及他能将这些潜力发挥到何种程度。

能为所有罪犯减轻罪责的一种情况就是，他们都有一定的合作能

力，但不足以满足社会的要求，而在这一点上，主要的责任在于他们的家长。家长必须了解如何扩展孩子的兴趣范围，如何将他的兴趣扩展到别人身上。家长的行为应使孩子对整个人类感兴趣，对他自己的未来生活有兴趣。但是，家长有时不想让孩子对其他任何人感兴趣。可能是家庭婚姻不幸福，父母双方性格不合。也许是他们正在考虑离婚，或是彼此忌妒。因此，家长也许只希望孩子对自己一个人感兴趣。他对孩子各种宠溺，不给他任何独立的机会。在这种情况下，合作的发展机会显然就十分有限了。

对其他孩子感兴趣，也是发展社会兴趣中非常重要的一点。有时，假如某个孩子特别受家长偏爱，其他孩子对这个孩子可能就不会很友好，会把他排斥在他们的社会圈子之外。一旦孩子对这种情况有所误解，就可能成为犯罪生涯的开端。假如一个家庭中，某个孩子能力特别出众，下一个出生的孩子就常常是问题儿童。也有可能下一个孩子会更加可爱迷人，那么他的兄姐就会觉得自己的爱被剥夺了。这个孩子很容易自我蒙蔽，总是觉得自己被忽视了。他会寻找证据来证明自己是正确的。他的行为会越来越恶劣。别人对他会更加严厉，由此他再次确信别人反对和无视他。因为认为自己的权利受到了剥夺，他开始偷窃，被抓到，受到惩罚后，他更加确定没有人喜欢他，大家都反对他了。

家长在孩子面前抱怨日子不好过，处境艰难时，可能会对孩子社会兴趣的形成造成障碍。如果他们总是指责自己的亲戚或邻居，批评别人，表现厌恶感和偏见，也会造成同样的后果。这种情况下，假如孩子长大后对其他人持同样的扭曲态度，或是最后他们开始反抗自己的父母，我们都不会觉得奇怪。只要社会兴趣受阻碍，以自我为中心的态度就会形成。孩子会觉得：“我凭什么要帮助别人？”并且，由于他无法在这个心态下解决生活问题，他就会犹豫，寻求捷径。他发现奋斗太艰难，并且不在意是否伤害到别人。这是一场战争——在战争中，什么事都可能发生。

在此，我想举几个例子，让大家能从中发现犯罪模式的发展过程。

在某个家庭里，次子是问题儿童。就我们所知，他很健康，没有遗传缺陷。长子是家里最受宠爱的孩子，弟弟总是想努力赶上哥哥的成

就，就像在赛跑一样，他总是努力试图追上前面的选手。他的社会感还未形成，对母亲非常依赖。和哥哥的竞争对他来说十分困难，因为哥哥在班上成绩名列前茅，而他自己则几乎垫底。

他想要统治和操控的欲望非常强烈。他以前曾对家里的老女仆发号施令，让她在房间里行军式前进，像士兵一样训练她。老女仆很喜欢他，直到他20岁时，还让他扮演将军的角色。他经常焦虑，面对需要完成的任务充满担心、恐惧，然而事实上，他什么也没有做成过。只要有困难，他总能从母亲那里拿到钱，尽管也会因为自己的行为而受到指责和批评。

他突然结婚了，这使得他所有的问题进一步加剧。然而，对他来说，唯一重要的是他比哥哥早结婚这个事实，他把这看作是巨大的成功。这表明他对自身价值的估计十分低——竟然想通过这么可笑的方式来取得成功。他并未做好结婚的准备，总是和妻子吵架。当母亲再也无法像以前一样资助他时，他预订了一架钢琴，没有付钱就廉价出售了。这件事情把他送进了监狱。

在这个案例中，我们可以从他的童年时期发现以后犯罪行为的根源。他一直在哥哥的光芒下长大，就像被大树遮住阳光的一棵小树。他一直认为，与温厚的哥哥相比，他受到了轻视和忽略。

我要举的另一个例子是一名12岁的女孩，她很有野心，深受父母宠爱。她有一个妹妹，让她非常忌妒，不管是在家还是在学校，她总是要和妹妹竞争。她总是提防着妹妹受到更多的偏爱，得到更多的糖果或是钱。

有一天，她从同学的口袋里偷钱被发现，受到了惩罚。幸运的是，我向她解释了整个情况，让她不再总想着要和妹妹竞争。同时，我把她的情况向她家里人做了解释，家人最终让她和妹妹达成和解，并且避免给她留下妹妹更受宠的印象。这是二十年前的事情。这个女孩现在是一位非常诚实的女性，已婚，有了自己的孩子。从那时起，她在生活中从未犯过大错。

罪犯的个性结构

在第一章中，我们讨论了某些会特别妨碍孩子发展的情况，但我想再次简单地回顾一下。强调这些情况很有必要，因为假如个体心理学的发现是正确的话，只有通过认识这些情况对于犯罪可能性的影响，我们才能真正地引导他们进行合作。有特殊困难的三类儿童分别是：第一类，有生理缺陷的儿童；第二类，被宠坏的儿童；第三类，被忽视的儿童。

通过研究我亲身接触过的罪犯，以及在书本和报纸中读到的罪犯描述，我试图建立罪犯的个性结构，并发现，个体心理学的主要概念能让我们对此有更深的了解。请允许我再举几个例子。

案例一：康拉德案例。康拉德在另一个人的帮助下，谋杀了自己的父亲。父亲一直忽视这个孩子，对他很残忍，并且虐待家人。一次，这个男孩还手打了父亲，父亲竟然把他告上了法庭。法官说："你的父亲行为恶劣并喜欢争吵，我也无能为力。"

请注意，法官本人也为这个男孩提供了一个借口。家里人尽力想解决他们的麻烦，但没有成功，他们陷入了绝望之中。后来父亲带回一个品行不端的女人，和她同居，把儿子赶出了家门。此时，男孩偶然认识了一个十分残忍的短工，建议他杀了自己的父亲。因为母亲的缘故，男孩犹豫了。但情况每况愈下。考虑许久后，这个男孩下了决定，在短工的帮助下，杀死了父亲。

在此，我们看到，儿子甚至没能把社会责任感延伸到父亲身上。他还是十分依恋母亲，非常尊敬她。在他剩余的社会责任感完全丢失之前，他必须先找出脱身之辞以减轻自己的罪行。只有在得到偶然结识的短工的支持后，在他喜欢残忍手段的刺激下，他才会一怒之下犯下了罪行。

案例二：玛格丽特·斯文其格案例，又称"著名的下毒者"。她是个弃儿，瘦小丑陋。据个体心理学理论，这会刺激她变得虚荣，急于吸引他人注意。她还有着带有奉承意味的礼貌。

多次使其心灰意冷的尝试之后，她几近绝望。她曾三次对别的女人下毒，想要得到她们的丈夫。她觉得自己的权利受到了剥夺，却想不到

办法“夺回自己的东西”。她还假装怀孕、试图自杀，以左右这些男人。在自传中，她无意识地验证了个体心理学的观点：“我每次做坏事时都会想，‘没有人为我难过，现在让别人难过了，我为什么要担心？’”

从这些话中，我们能够理解她是如何一步步走向犯罪的，并找出自我安慰的脱身之辞。当我建议要与别人合作，对别人感兴趣时，常听到的一句话就是：“但别人也没有对我表示出兴趣呀！”

我的回答总是这样：“总得有人开头。如果别人不合作，那不是你的事。我的建议是，你应该开个头，而不用担心别人是否合作。”

案例三：N.L.案例。N.L.是家里的长子，教养极差，一只脚跛，在弟弟们面前充当父亲的角色。我们也可以把这种关系视为追求优越地位的一个目标，也许在开始时是有益的。然而，它总会发展成为个人骄傲和表现的欲望。后来他将母亲赶出家去要饭，并且骂道：“滚出去，你个老太婆。”

我们应该同情这个男孩：他甚至对自己的母亲都不在意。假如我们从小就认识他，就会看到他是如何走向犯罪生涯的。很长一段时间里，他都没有工作。他一贫如洗，又染上了性病。有一天，在求职无果后，他在回家的路上杀了自己的弟弟，以夺取弟弟微薄的收入。在此，我们看到他极不愿意合作——他没工作，没钱，得了性病。总是有一些局限让人认为自己无法突破。

案例四：有个孩子，小时候是孤儿，后来被领养了，养母对他的宠溺简直让人难以置信。结果，他被宠坏了，后来变得十分恶劣。他热衷于竞争，总想给人留下深刻的印象，十分争强好胜。他的养母总是鼓励他实现野心。他成了一个大骗子、一个诈骗犯，为了赚钱不择手段。他的养父母都来自小贵族家庭，他也装出贵族派头，将所有钱财挥霍一空，再把他们赶出家门。

不良的教养和溺爱将他宠坏，使他不务正业。他视通过欺骗和撒谎来胜过别人为生命的任务。他的养母爱他甚于她自己的亲生孩子和丈夫。这种待遇使他认为自己有权获得一切，但他对自己的价值估计极低，表现在他并不认为自己有能力通过正当方式取得成功。

犯罪、疯狂和怯懦

在进一步讨论之前，我想首先排除“所有罪犯都是疯子”这个观念。确实有些精神病人犯过罪，但他们的罪行性质完全不同。我们不能让他们对自己的罪行负责：他们犯罪完全是因为我们不理解他们，以错误的方式对待他们。

同样，我们也必须排除智力低下者，他们只是策划犯罪行为的真正罪犯的工具而已。这些人往往头脑简单，容易受到别有用心者的利用，通过给他们描绘出成功的美好前景，刺激他们的贪婪和野心，只为了掩护策划者的罪行，让这些容易受骗的牺牲品去实施犯罪行为，并承担受惩罚的危险。当然，同样的情况还发生在一些年轻人身上，他们会被较年长的惯犯利用。策划犯罪的是经验丰富的罪犯，而孩子们则受到引诱去实施犯罪。

所有的罪犯都是懦夫。他们在逃避问题，觉得自己不够强大，无法解决这些问题。在他们面对生活的方式以及犯罪方式中，我们都能看出他们的懦弱。他们躲避在黑暗和偏僻之处，冷不防地出现在受害人面前，在他们自卫前便拔出武器。罪犯自认为很勇敢，但我们绝不能受骗，也认为他们勇敢。犯罪是懦夫模仿英雄的行为。他们努力要实现虚构的个人优越感目标，想证明自己是英雄，但这又是一种错误的人生观，是由缺乏常识造成的失败。我们知道他们是懦夫。如果他们意识到我们了解这一点，会大吃一惊。他们想象自己比警察更聪明，以满足他们的虚荣心。他们常想：“警察永远也抓不到我。”

不幸的是，如果对所有罪犯的生涯进行仔细调查，我相信一定会发现，他们都确实曾经犯罪而没有被发现。这个事实真是令人遗憾。被发现时，他们会想：“这次是我不够聪明，但下次，我会比他们更聪明。”如果他们确实侥幸逃脱，便会觉得实现了自己的目标。他们自认为高人一等，受到同伙的钦佩和赞赏。消除罪犯对其勇气和聪明的评定方法，这一点非常重要，但我们应该从哪儿开始着手呢？我们可以在家里、在学校、在拘留所进行。接下来我会谈谈最佳的着手点。

罪犯类型

罪犯可以分为两种类型。第一种罪犯知道世界上有合作关系这回事，但从来没有经历过。这类罪犯对他人持敌对态度，觉得自己受到了排挤，不被欣赏。第二种是被宠坏的小孩。我常常在囚犯的声明中看到他们抱怨："我走上犯罪生涯是因为妈妈太溺爱我了。"我们确实应该详细讨论这一点，但我在此提及只是想强调，尽管罪犯们所受的教养和训练都不相同，但他们都没有学会合作之道。

家长也许想过把孩子培养成社会的好公民，但他们不知道该怎么做。假如家长很严格，就不可能达到目的。假如他们溺爱孩子，让他处于注意力的中心，他们就会把孩子教得自以为自己的存在本身就会使他成为重要人物，而不去努力获得其他人的好感。因此，这样的孩子会失去不懈努力的上进心。他们总是想受到关注，期待不劳而获。假如没有办法轻而易举地获得满足，他们就会怪罪于其他事物或人。

犯罪案例

现在，我们来研究几个案例，看看能否证明这些观点。尽管这些例子并非完全为这一目的而写。

我要举的第一个例子是来自谢尔登·格卢克（Sheldon Glueck）和埃莉诺·格卢克（Eleanor T．Glueck）合著的《500个罪犯的经历》一书中"热血约翰"的案例。这个男孩如是解释他犯罪生涯的起因：

"我从未想过自己会忘乎所以。十五六岁前，我和其他孩子没什么差别。我喜欢运动，也参加了一些活动。我从图书馆借书来看，合理安排时间，诸如此类。后来我父母让我退学，要我去工作，并且拿走我的所有工资，每周只给我留50美分。"

在此，他在控诉父母。如果我们问他和父母关系如何，如果我们能对他的整个家庭情况有一个客观的了解，就可以知道他的真正经历。目前为止，我们只能断定他的家庭不太和谐。

“我工作了大概一年，后来开始和一个爱玩的女孩交往。”

在罪犯的生涯中，我们常常能发现他们迷恋上喜欢挥霍玩乐的女孩子。回想一下我们前面提到过的——这是一个问题，会考验合作程度。他和一个喜爱玩乐的女孩来往，但他一周只有50美分。我们不能说这是好的爱情，首先并非只有这一个女孩，他还能有其他选择。他没有走在正路上。在同样的情况下，如果是我，我会说：“如果她只是喜欢玩乐，这个女孩不适合我。”可是对于生活中哪些事情比较重要，不同的人有不同的判断。

“即使是在小镇上，一周50美分在这年头也不够让女孩玩乐。老头子再也不愿给我更多的钱了。我很生气，总是在想：怎样才能弄到更多钱呢？”

常识会告诉他：“你可以四处转转，多赚点钱。”但他不想辛苦，即使找女朋友也只是想玩，而不是为了别的。

“有一天来了一个男子，我和他很快就混熟了。”

陌生人的到来，对他又是一个考验。有适当合作能力的男孩不会被带入歧途，但这个男孩的性子就可能会走歪了。

“他是一个很有智慧的小偷，聪明、能干，经验丰富。他会和你‘有福同享’，而不会陷害你。我们在这个镇上做了许多次，都侥幸逃脱，从那以后，我就一直干这行了。”

我们听说他父母有了自己的房子。父亲是一家工厂的工头，家里只能维持生存。这个男孩是家里三个孩子中的一个，在他有不当行为之前，家里没有人犯过罪。我很好奇，想知道相信遗传的科学家会如何解释这个案例。男孩承认，他在15岁时有了第一次性经验。我敢断言肯定会有人说他好色。但这个男孩并不在意其他人怎么说，而只想享乐。任何人都可能好色。事实上，他是在以这种方式寻求欣赏——他想成为征服异性的英雄。

16岁时，他和一个同伴因入室行窃被捕。他在其他方面的兴趣也能证实我们所说的一切。他想看起来成功有为，以吸引异性的注意力，通

过在女孩身上花钱来赢得她们的芳心。他戴一顶宽檐帽，系印花围巾，腰带上插一把左轮手枪，号称“西部侠客”。他还很虚荣，想看上去是个英雄，又不知道该怎么做。他对所有指控的罪行供认不讳，说“还有很多”。他完全不顾忌别人的财产权。

“我不认为生命有意义。对于普通人，我只有最强烈的鄙视。”

所有这些想法实际上都是潜意识的，他不了解它们的真正意义。他认为生活是负担，但不明白自己为什么会这么沮丧。

“我学会不要相信别人。他们说小偷不会彼此欺骗，但他们还是会的。就是说，如果有足够的钱，我可以随心所欲，不必工作。我从来就不喜欢工作。我讨厌工作，永远也不会工作。”

我们可以这样解释最后一点：“压抑是我犯罪生涯的罪魁祸首。我被迫压抑自己的欲望，所以成了罪犯。”这一点很值得思考。

“我从未为了犯罪而犯罪。当然有时，会有某种‘冲突’，驱使我开车到某个地方，干了活，然后溜走。”

他相信自己是英雄，并不把自己的行为视为怯懦。

“我以前有一次被逮住了。我身上有价值一万四千美元的珠宝，但我傻乎乎地跑去看我女朋友，只换了她所需的花销的钱，结果被抓住了。”

这些人在女朋友身上花钱，能轻而易举地获胜。但他们认为这就是真正的胜利。

“监狱里也有学校。我要尽可能地接受更多教育——不是为了改过自新，而是把自己打造成社会上更厉害的人物。”

这种表达是对人类十分痛恨的态度。但他并不想与人类有任何关系。他说：“要是我有个儿子，我会把他绞死。难道你认为我会找这种罪，把一个人生到这个世界上吗？”

现在，我们要怎么改造这样的人？唯一的办法就是提高他与别人合作的能力，让他看到自己对生命的评价有误。只有追溯他在童年时期的

误解，才能说服他。他在童年时期发生了一些事情，让他如此痛恨人类。如果要猜测，我会想他是家里的长子，像一般的长子一样，最初十分受宠，后来觉得自己的地位被剥夺了。如果我猜得没错，大家便可以发现，即使是这样的小事也会阻止合作的发展。

约翰提到，后来他被送到了一所感化院，在里面受到了很粗暴的对待。离开感化院时，他对社会充满了强烈的仇恨。我在此必须说几句。从心理学的观点看，在监狱里对罪犯的所有粗暴待遇，都可以被解释为一种挑战，对力量的磨炼。同样，当罪犯总是听别人说“我们要结束这股犯罪之风”时，他们会视之为一个挑战。他们想成为英雄，只会非常乐意地去接下战书。他们觉得社会是在刺激他们继续，而他们确实也更加坚定地做下去了。如果有人认为他们是在与全世界作战，还能有更“激励”他们接受挑战的事吗？

在问题儿童的教育上也是一样，挑战他们是最糟的错误之一。“看看谁更强！看看谁坚持得最久！”这些孩子和罪犯相似，都醉心于要感到自身的强壮。他们还知道如果足够聪明，就可以逃避惩罚。在监狱和拘留所，看守人有时会对犯人提出挑战，这是一种非常有害的做法。

现在，我们再来看一个杀人犯的案例。凶手因谋杀罪被处以绞刑。他残忍地杀了两个人，并在动手前写下了他的动机。这使我有机会描述罪犯内心所进行的谋划。没有人会不经谋划便犯下罪行，而在谋划中，罪犯总会为自己的行为找一个正当理由。在所有这类自白书中，我从未发现一例简单而直白地描述犯罪过程的，也没有一例罪犯不为自己开脱的。

在此，我们看到了社会感觉的重要性，即使是罪犯也必须尽量适应社会感觉的需求。同时，他们也必须做好准备扼杀自己的社会感觉，打破社会兴趣这面墙，只有这样他们才能犯下罪行。同样，在陀思妥耶夫斯基（Dostoevsky）的小说《罪与罚》中，拉斯科尔尼科夫在床上躺了两个月，思考是否要去杀人。他问了一个问题来刺激自己：“我是拿破仑，还是只小虱子？”

罪犯总是自我欺骗，用类似的幻想来激励自己。事实上，所有罪犯都知道他们过的生活并无益处，也知道有益的生活意味着什么。然而，

出于胆怯，他们拒绝了有益的生活：他们胆怯，是因为自己缺乏成为有用的人的能力。生活的问题需要合作才能解决，而他们却没有学会合作。在以后的生活中，罪犯想要减轻自己的负担。如我们所说，他们想为自己找出正当理由，用生病、失业之类的情况为借口，以减轻罪责。

以下是这个杀人犯日记中的一些节选：

“我的家人和我脱离了关系。我受人厌恶，受尽鄙视（他天生鼻子畸形），几乎要被痛苦毁灭。没有什么值得我留恋了。我觉得我再也无法继续忍受了。我可以被人遗弃，听天由命，但我的肚子，饥肠辘辘，不容忽视。”

他描述了一个让自己的罪行情有可原的情境。

“有人预言我会死在绞刑架上，但我想：‘饿死和绞死有什么区别吗？’”

另一个案件里，一个小孩的母亲预言过：“我确信某一天，你会勒死我。”这个孩子长到17岁时，勒死了他妈妈。预言有时和挑战会起到一样的效果。日记接着说：

“我不在意会有什么后果。反正我都得死。我什么都没有，没有人愿意和我有任何关系。我喜欢的女孩也躲着我。”

他想吸引这个女孩，但没有漂亮衣服，也没有钱。他将这个女孩视为一件财产——这是他对爱情和婚姻问题的解决方法。

“什么都一样。我要么得到拯救，要么走向灭亡。”

尽管我想留有更多的解释空间，在此，我必须说，这些人都喜欢极端或对立。他们像孩子一样，要就要全部，要么什么都不要。只在两个极端中选择：“饿死或绞刑”“拯救或灭亡”。

“我为周四的行动做好了一切准备。我已经选定了受害人。我在等待我的机会。机会来临时，发生的将是一件没有人干得了的事。”

他视自己为英雄：“这件事残忍至极。不是每个人都能干出来

的。”他拿了一把刀，突然袭击一名男子，杀了他。确实不是每个人都能做出来的！

“就像牧羊人驱赶羊群，饥饿的痛苦也能使一个人犯下最残忍的罪行。可能我再也等不到另一天的到来了，但我无所谓。最可怕的事情就是饥饿的折磨。我正被无法医治的疾病吞噬。当他们坐下来审判我时，我最严酷的考验就要降临了。人必须为自己的罪行付出代价，但这种死法比饿死要好。如果因饥饿而死，没有人会注意到我。现在人们会成群地来看我的处决，可能还会有人为我难过。我应该做完我所计划的事情。没有人像我今晚这样恐惧过。”

毕竟他并非自己所想象的英雄。再三盘问后，他说：“尽管我没有刺中他的心脏，我还是犯了谋杀罪。我知道自己一定会被处以绞刑。但这个人穿的衣服这么精美，我知道我永远也穿不上这样的衣服。”他不再说饥饿是动机了，现在开始对服装念念不忘了。“我那时候不知道自己在做什么。”他辩解说。你总会听到罪犯有这种辩解，辩解的方式、内容或有所不同，但是他们总会来这么一手。有时，罪犯在犯罪前喝得大醉以推卸责任。所有这些都只是证明，他们需要多么努力地挣扎，才能打破社会感觉这堵墙。我相信，在对罪犯的生涯的所有描述中，都能体现我在此所提到的这些要点。

合作的重要性

现在，我们回到我上文中提到的主题：所有罪犯，和其他所有人一样，都努力要获得优越感，要获得至高无上的地位。然而，这些目标各有不同。我们发现，罪犯的目标总是要在个人优越感上高人一等。他们所追求的对其他人毫无帮助。他们不乐于与人合作。社会需要所有成员为共同利益做出贡献，我们也需要彼此的帮助，以及合作的能力。罪犯的目标不包括有益于社会，这是每个罪犯生涯中真正重要的一点。我们接下来会看到这从何而来。在这一点上，我想澄清，如果要理解罪犯，最重要的是要探寻他与别人合作方面失败的程度和性质。

罪犯的合作能力有所不同，有些人的失败程度会比另一些人轻。假如，有的人能控制自己只犯小罪，而不会超过这些界限；有的人却喜欢犯大罪。有的人是领头的，而有的人是跟班。为了了解罪犯生涯的不同，我们必须研究他们的生活方式。

个性、生活方式以及三个主要任务

我们发现，人在四五岁时，个人生活方式所特有的主要特征都已形成。因此，我们可以假定，要改变它不是一件容易的事情。这是某人的独特个性，只有通过认识到其在形成时所犯的错误，才能改变它。因此，我们可以开始理解，为什么许多罪犯尽管受过多次惩罚，常常被羞辱歧视，被剥夺了社会所能提供的一切美好事物，但仍不会改变他的行事方式，一遍一遍地重复犯下同样的罪行。

迫使罪犯犯罪的并非全是经济困境。确实，在经济萧条时期，人们财政拮据时，犯罪会增加。数据显示，有时犯罪率的增长与物价上涨趋势相符。然而，并无确切证据证明经济形势是犯罪的形成因素，而是一个信号，说明许多人的行为都是受到限制的。人们的合作能力是有限的，当触及这些限制时，他们便无力再做贡献了。他们失去了最后剩余的合作精神，而只能表现在犯罪上。从其他事实中，我们也发现，有许多人处于顺境时不会犯罪，但如果出现意外的问题并且他们没有做好准备时，他们便会犯罪。这是他们的生活方式和面对问题的方式。这一点

非常重要。

在个体心理学的所有调查之后，我们终于可以澄清非常简单的一点：罪犯对其他人没有兴趣。他们只能在一定程度上与人合作。当超过这个程度时，他们就会开始犯罪。当问题超过他们能力范围之时，就会成为压倒他们的最后一根稻草。如果我们考虑所有人都必须面临的生活问题，以及罪犯无法解决的问题，便会发现，我们在生活中除了社会问题，似乎别无其他问题，而只有当我们都关注他人，这些问题才能得以解决。

个体心理学教导我们将生活的问题分为三大类。

第一类问题是个人与他人关系的问题，即友谊问题。有的罪犯有朋友，但只限于他们的同类。他们会拉帮结派，甚至会对彼此忠诚，但显然，他们行动范围会因此而缩小。他们无法与社会各界的普通人交朋友。像是处在陌生陆地上的一群陌生人，他们与别人在一起时，不知如何才能觉得自在。

第二类问题包括所有与职业相关的问题。当问及这些问题时，许多罪犯会答道："你不知道这里的工作条件有多糟。"他们觉得工作不如意，不像其他人那样愿意与困难做斗争。一份有益的工作意味着对他人关心，为人类的福祉做贡献，但这正是罪犯的个性中所缺乏的。这种缺乏合作的精神在早期就已表现出来，到最后，大部分罪犯都没有做好面对工作要求的准备。大部分罪犯都未受过训练，技能不熟。假如回顾他们的生活，就会发现在学校，甚至是入学前，他们就有某种障碍，对什么都没有兴趣，不愿意与人合作。合作必须教导才能学会，而这些罪犯却从未受过合作方面的训练。因此，如果他们没能解决工作的问题，我们也不能因此责怪他们。假如我们对他们提这样的要求，就像是要让从未学过地理的人参加地理测验。在这种情况下，我们要么得到错误答案，要么就得不到答案。

第三类问题包括所有与爱情相关的问题。一段美好而成功的爱情，需要双方有同样的兴趣和意愿投入合作。值得注意的是，在被送进监狱或拘留所的罪犯中，有一半的人患有性病。这可以表明，他们在面临爱情问题时总想走捷径。他们把恋爱对象只视为一件财产，我们常发现他

们认为爱情是可以买到的。对于这些人而言，性就意味着征服和占有，是支配别人的方式，而不是终身关系的一部分。许多犯人说："如果我无法随心所欲，活着还有什么用处？"

这种对生活所有问题缺乏合作的态度，是一个重大缺陷。我们每时每刻都需要合作，而我们的合作能力会表现在我们看、听和说的方式之中。假如我的观察正确的话，罪犯的看、听和说的方式与其他人有所不同。他们有不同的语言，而他们智力的发展可能会受到这种不同语言的阻碍。我们说话时，总是希望每个人都能听懂。理解本身是一种社会因素。我们赋予语言以同样的解释，这样，我们的理解方式与其他人的理解方式就会一样。而罪犯不同，他们有自己的逻辑和才智。我们可以通过他们对自己犯罪的解释来看到这一点。他们并非愚蠢或是智力迟钝。大部分情况下，只要我们认同他们虚构的个人优越目标，他们得出的结论都可算合情合理。

有的罪犯可能会说："我看到有个人穿的裤子很好看，而我却没有，所以我要杀了他。"假如我们与他一样，承认他的欲望至高无上，而且他完全不必顾及他人的利益，这个结论就可以算是很理智了，但这并非常识。匈牙利以前有一桩刑事案件，几个妇女被指控投毒，犯了多重谋杀罪。其中一个人被送到医院时说："我的儿子病了，又游手好闲，我只能毒死他。"假如她拒绝合作，除此之外她还能做什么呢？她很清醒，但她看待事情的方式和人生观与普通人完全不同。这样，我们便可以理解：罪犯看到吸引他的东西，想轻易地占为己有，并且认定他必须从这个充满敌意的世界中把东西直接抢夺过来，因为他们完全不在意这个世界。他们的人生观有误，对自己及他人的重要性估计有误。

早期生活对合作的影响

在此，我想探讨一下可能导致合作失败的一些情况。

家庭环境

有时，某些问题需要归咎于家长。也许是他们技巧不够，没能使孩子很好地学会合作；也许是他们认为没有人能够帮助他们，或者他们自己也缺乏合作能力。在不美满或破裂的婚姻里，我们很容易看到，合作精神未得到适当的发展。儿童建立的第一个联系是与母亲的关系，然而，母亲可能不希望让孩子的社会兴趣延伸到父亲、其他孩子或成人身上。

此外，孩子可能本来认为自己是家庭的中心，但当他长到三四岁时，又一个孩子出世，第一个孩子就会觉得受到了伤害。他失去了原本的位置，拒绝与母亲或弟弟妹妹合作。这些都是需要考虑到的因素。假如追溯一个罪犯一生的故事，我们常常会发现，他的问题在早期家庭经历中就已经出现了。起决定作用的并非环境本身。儿童误读了他在家庭中的处境，而身边又没有人向他解释清楚。

假如家庭中某一个孩子特别突出，或是特别有才华，对其他孩子来说总是一件难堪之事。这样的孩子会吸引大部分的注意力，其他孩子就会感到沮丧和挫败。他们不与人合作，希望与人竞争，但又没有信心去这样做。我们经常发现，有些孩子会被比下去，发展过程中会经历一些不幸的事情，没有人教会他们如何发挥自身能力。这些人中可能会产生罪犯、精神病患者或是自杀者。

当缺乏合作精神的孩子去上学时，在学校的第一天就会暴露他们的这个缺点。他们无法和其他孩子交朋友，不喜欢老师，注意力不集中，不认真听讲。而且，一旦没有悉心地理解和对待他们，他们就可能会受到挫折。他们经常受到批评和责备，而不是合作方面的鼓励和教导。无疑，他们会觉得功课比以往更加令人生厌。如果一个人的勇气和自信总是不停地受到打击，他就不可能对学校生活感兴趣。我们往往可以发

现，大部分罪犯在13岁左右就被分进了慢班，总被批评愚蠢。这会为他们以后的生活埋下危机。他们逐渐对其他人失去兴趣，他们的努力会越来越多地朝向生活中无用的一面，变得反社会，做不受欢迎的事情。

贫穷

贫穷也可能会使人对生活产生错误解读。来自贫穷家庭的孩子可能会在家庭以外的地方受到社会歧视。他的家庭可能衣食都到了匮乏的地步，面临着许多考验和悲伤。孩子可能得在很小的时候就去工作，帮助父母养家。以后，当他遇见一些有钱人过着舒适的生活，想要什么就能买到什么时，他就会认为自己应与这些人享有同样的权利，像他们一样过舒适的生活。所以，大城市的犯罪率很高就不难理解了，因为在大城市里贫富两极分化极大。有益的行为从来不可能来自嫉妒。来自这些环境的孩子很容易会误读他的处境，认为达成优越感的办法是不劳而获地得到金钱。

生理缺陷

自卑感还有可能产生于生理障碍，这是我自己的发现之一。由于这个理论为神经学和心理学的遗传理论铺平了道路，对此我也不无遗憾。从一开始，当我第一次写到器官缺陷（生理缺陷）和个体心理补偿时，我就意识到这种危险了。这种自卑感的产生并非源于生理缺陷本身，而是源于我们的教育方法。假如采取了正确的方法，有生理缺陷的孩子将会对别人和自己都感兴趣。只有在身边没有人帮助他发展对别人的兴趣的情况下，有生理缺陷的孩子才会只以自我为中心。

许多人有内分泌不足的毛病，但我需要澄清的是，我们永远也无法笼统地说正常的内分泌腺功能应是怎样的。内分泌腺的功能可以差异巨大，但不会伤及个性。因此，这一因素应当排除在外，特别是如果想要找到正确的方法，使孩子成为良好的社会公民，并且有和其他人合作的兴趣时，更应如此。

社会缺陷

罪犯中还有很大一部分是孤儿，在我看来，没有向孤儿灌输合作精神是对我们文化的一个严重控诉。同样，还有许多私生子。没有人在他们身边，去努力获得他们的好感，并将之转移到全体人类身上。被遗弃的孩子经常会走上犯罪之路，特别是当他们知道，并感觉到没有人想要自己的时候。罪犯中还常常会有相貌丑陋的人，而这一事实常被用以证实遗传的重要性。但请想一想丑陋的孩子的感受！他们的处境十分不利。或许他们是某些特定种族的混血儿，上天给了他们不漂亮的外表，使他们遭受着社会的歧视。如果这类孩子长得特别丑，这个阴影可能会伴随他们一生，他们甚至不曾拥有我们每个人都特别怀念的时光——充满活力和欢乐的童年时期。但所有这些孩子如果得到正确的看护，也会对社会产生兴趣的。

然而，有趣的是，有时我们在罪犯中也能发现长相特别出众的人。外貌丑陋的罪犯可以被视为不良遗传特征的受害者，天生就带有生理遗传缺陷，例如手畸形、腭裂等。那么，要如何解释仪表堂堂的罪犯的存在呢？事实上，他们成长的环境也不利于社会兴趣的发展——他们被宠坏了。

罪犯问题的解决方法

我们现在能做什么？这是个问题。如果我的说法是正确的，在所有犯罪案件中都会发现缺乏社会兴趣、没有受过合作方面教育的人，他们在一味地追求一种虚假的优越目标，此时，我们应该怎么办？罪犯与精神病患者相似，除非我们能成功地与他们合作，否则所有努力都是徒劳无功的。再怎么强调这一点也不为过：假如我们能使罪犯对人类幸福产生兴趣，假如我们能使他们对其他人感兴趣，假如我们能训练他们进行合作，假如我们能使他们走上通过合作解决生活问题的道路，我们就一定能够获得成功。如果没有做到这些，我们便一筹莫展。

现在我们知道对待罪犯时该从何下手了：我们必须教会他们与人合作。仅仅把他们关在监狱里效果不大，因为他们期满释放获得自由后，很可能会再次给社会带来危险。在目前情况下，社会是绝对无法将罪犯完全隔离开的。所以，我们还必须考虑："他们没有对社会生活做好准备，我们应该怎样帮助他们呢？"

这项工作做起来可并不像听起来那样简单。如果想把他争取过来，我们不能通过使他过上轻松的日子来帮助他，更不应该为难他，指出他的错误或是和他争论也于事无补，因为他的观念已经形成。多年来，他一直是以这种思维方式来看待世界的。如果要改变他，我们必须找到他形成这种思维方式的根源。我们必须探寻他最初失败的原因，以及引发失败的环境因素。他主要的个性特征在四五岁时就已经成型：在那时，他已经对自己和世界做出了错误的估计，这些错误后来也体现在他的犯罪生涯中。我们必须了解和更正的正是这些早期错误。我们必须找出其生活态度最初的发展历程。

此后，他会将经历的一切事情作为为自己的生活态度辩解的筹码。假如某些经历与这一态度不相符合，他便会冥思苦想，对其进行修正，以符合这一态度。假如某人对生活的态度是别人总羞辱我、亏待我，他便会找出许多证据来证实这一看法。他会搜寻能证明自己正确的事情，而无视所有相悖的证据。罪犯只对他们自己和自己的观点感兴趣。他们用自己的方式去看去听，常常对与自己对生命的理解不符的事情视而不

见。因此，除非我们能挖出他的解读背后的意义和他各种观点的成因，发现他的态度最初是如何形成的，我们才能说服他。

体罚的无效

体罚没有任何效果，因为体罚只会使罪犯更加相信社会充满了敌意，无法与其合作。也许罪犯在学校里也经历过这类事情。他们没有学过如何与人合作，因为功课做得很差，或在班上不守规矩，因此受到了批评或处罚。但这么做能鼓励他们去与人合作吗？他们只会觉得处境比以前更加绝望，觉得大家都在和自己作对。他们当然会讨厌学校。谁会喜欢一个只会受到责备和惩罚的地方呢？

在这种情况下，孩子会失去所有信心。他会对学校、老师和同学都失去兴趣，开始逃学，躲到别人找不到的地方去。在那些地方，他发现了其他有同样经历、走上同一条路的孩子。他们理解彼此，所以没有人会责备他。相反，那些孩子会奉承他，激起他的野心，希望他能以反社会的方式做出成绩。当然，由于他对社会的生活需求没有兴趣，他会把这些孩子视为朋友，而把整个社会视为敌人。这些人喜欢他，他和他们在一块感觉更舒服。正是这样，成千上万的孩子加入了犯罪团伙。如果在以后的生活中我们以同样的方式对待他们，也只会证明他们的观点：我们是敌人，只有罪犯才是朋友。

这样的孩子完全没有理由会被生活的考验击倒。我们绝不应使他们失去希望，只要学校能够培养这些孩子的信心和勇气，这一点就很容易做到。在后文中，我还会更加详细地讨论这个建议。现在，我们用这个例子来说明，罪犯如何将惩罚解释为社会与自己作对的一个标志，正如他们一直所想的一样。

体罚的无效，还有其他原因。许多罪犯并不十分珍惜自己的生命。在生命的某些时刻，他们中的一些人差点选择自杀。体罚，甚至是死刑对他们完全没有威慑力。他们会执着于想要战胜警察的愿望，甚至会感觉不到疼痛。这是他们对自己所认定的挑战的反应之一。假如看守人员对罪犯十分严厉，或他们受到了苛待，他们就会鼓起勇气反抗。这会进一步坚定他们想要与警察一较高低的信念。

如我们所见，他们在遇到任何事情时都是用这一思维方式去解释的。他们将自己与社会的关系视为一场永不休止的战争，在其中竭力试图获得优越感。假如我们也以同样的方式处理，那就正中其下怀。从这个意义上说，死刑也成了一种挑战。罪犯认为自己是在与厄运做斗争。惩罚越重，他们想表现自己聪明勇敢的意愿越强烈。很容易看出，许多罪犯完全是从这个角度来看待他们所犯下的罪行的。一个即将被执行死刑的罪犯，在生命中最后几个小时里想的往往是自己本该如何逃过侦查：“要是我没留下那副眼镜就好了！”

合作精神的培养

我们已经指出，哪个孩子都没有理由觉得气馁，相信自己不如别人，或与别人合作没有益处。没有人一定要被生活的问题击倒。罪犯选择了错误的解决方式，我们必须让他们看到自己错在哪里，为什么错，我们必须培养他们的勇气，让他们学会对他人感兴趣，并与他人合作。如果大家都能认识到这一点，罪犯最重要的自我辩解就会无效，未来也不会有孩子选择犯罪。在所有的犯罪案例中，无论描述正确与否，我们都能看到错误的童年生活方式的影响，都能看到一种缺乏合作意识的人生观。

我想强调的是，这个合作的意识必须通过训练掌握，绝不可能通过遗传所得。合作的潜能确实存在，也的确是天生的，但对所有人而言，都需要通过培训和练习才能发挥这种潜能。在我看来，对于犯罪的其他观点的认识都无关紧要，除非我们能够找到证据，证明有人学会了合作，但仍然走上了犯罪之路。我从未遇到过这种人，也从未听说有人遇到过这种人。预防犯罪的正确办法是培养恰当程度的合作能力。只要没有认识到这一点，我们就无法希冀避免犯罪这一悲剧。

与地理等学科相似，我们可以通过教学来教会孩子与人合作的重要性，因为合作是一个真理，真理总是可以传授的。假如孩子或成人没有做好准备就去参加地理考试，他们可能会失败。同样的，如果孩子或成人没有做好准备就去接受某些需要合作知识的情境检测，那么他们也会失败。我们面临的所有问题都需要合作来解决。

关于犯罪问题的科学调查已经接近尾声，现在，我们必须鼓起勇气来面对事实。几千年来，人类还未找到应对这一问题的正确办法。曾经尝试过的所有方法似乎都毫无用处，这一灾难仍然如影随形。我们的调查可以揭示背后的原因：我们从来没有采取适当的措施来改变罪犯的生活方式、来遏制错误生活态度的发展。如果在这一方面有所欠缺，其他措施就无法真正起效。因此，我们清楚地知道自己必须做的事情：必须教会罪犯去合作。

我们已经具备了充分的知识，现在，也有了足够的经验。我相信，个体心理学能向我们展示如何改造每一个罪犯。但是，试想一下，面对每一个罪犯，如果我们都以这种方式去对待他们，并改变他们的生活方式，这将是一个多么浩大的工程。不幸的是，在我们的文化中，大部分人在困难超过某一限度之后，合作能力便会消失。而我们发现，经济萧条时犯罪量总会上升。因此，我相信，假如要以这种方式消除罪犯，我们需要面对的会是大部分人，而要短期内将每一个罪犯或潜在罪犯改造成社会的有用成员，则不是一个现实可行的目标。

实用措施

然而，我们可以做的还有很多。即使我们无法改造每一个罪犯，我们也能采取措施，减轻那些不堪重负者的负担。例如，针对失业和缺乏相关职业培训和技能的问题，我们应使每一个想要工作的人都能找到一份工作。这将会是当今社会中满足生活需求的唯一途径，这样，大部分人就不会失去最后剩余的合作能力。毫无疑问，如果能做到这一点，罪犯数量就会大大减少。我并不清楚在目前的经济条件下，要取得这一进步的条件是否成熟，但我们一定要为这一改变而努力。

我们还应该更好地培训孩子，使他们做好充分的准备去面对生活，获得更多的职业选择机会。这种培训也能在监狱里进行。我们已经朝着这个方向采取了一些措施，现在需要做的就是加倍努力。虽然我认为对每个罪犯进行个别对待并不可行，但是通过集体治疗也能取得很大的收获。例如，我建议可以与若干罪犯就社会问题进行分组讨论，就像我们在此讨论的一样。我们应当给他们提供启示，使他们从不切实际的梦幻

中清醒过来。我们应使他们从个人对世界的错误解释以及对个人潜力低估的负面影响中脱离出来。我们要教会他们不要给自己设限。我们还应缓解他们对必须面对的处境和社会问题的恐惧。我确信，这样的治疗将能收到很好的效果。

在社会上，我们还需避免一切给罪犯或穷人带来诱惑的事物。假如贫富两极分化极为明显，就会激怒那些贫困潦倒的人，并引起他们的嫉妒。因此，我们应避免浮夸卖弄，炫耀财产。

在治疗残疾儿童和青少年罪犯时，我们了解到，挑战他们、考验他们的力量无济于事。这是因为他们会认为自己在与环境作战，而继续持消极态度。罪犯也是同样。在世界各地，我们发现所有的警察、法官，甚至是我们制定的法律都在挑战罪犯，这会激起他们的愤恨之心。永远不应威胁罪犯。如果我们能更加谨慎，不提及罪犯的名字，不对他们进行过多宣传，情况将会好很多。我们对待罪犯的态度一直有误。我们不应相信任何萝卜或大棒能改变一名罪犯。只有当他们更好地认识到自己的处境时，他们才会改变。当然，我们必须人道，但也不要以为罪犯会被死刑所吓倒。如我们所见，死刑有时只会使这场游戏更加刺激，即使是在将要被处死时，罪犯也只会回想导致他们被捕的致命错误。

假如我们能加大力度去提高破案率，这对我们的工作将会非常有用。据我所知，40%以上的罪犯逃脱了侦察，而这无疑会助长他们的嚣张气焰。几乎所有罪犯都有过犯了罪但没有被发现的经历。在这方面，我们已经取得了一些进展，现在也正朝着正确的方向前进。还有很重要的一点是：不管是在监狱里还是离开监狱后，都不应羞辱或挑战罪犯。假如能够挑选适当的人担任缓刑监督官，增加监督官的数量，这将会非常有效，但他们必须掌握处理一些社会问题的方法并领悟合作的重要性。

预防措施

假如这些建议得以采用，我们就可以取得很大的成功。然而，我们还无法如愿降低犯罪数量。幸运的是，我们还有另一个办法可用，一个非常实际而且非常成功的办法。假如我们能够正确地训练孩子去合作，

假如我们能够发展他们的社会兴趣，犯罪数量将会急剧减少，在不久的将来便可以看到成效。这样，孩子们便不会因受到刺激或引诱而走上犯罪的道路。不论他们遇到什么问题或困难，他们都不会完全丧失对其他人的兴趣，他们与人合作和自如应对生活问题的能力会比我们这一代人得到更好的发展。

大部分罪犯在很早的时候就开始了犯罪生涯，常常是始于青春期，15至28岁间的犯罪率最高。因此，我们的做法会很快收到成效。我确定，假如孩子得到正确的引导，他的家庭生活将会终身受益。独立、有远见、乐观且发展良好的孩子对父母来说不但是个帮助，也是个安慰。合作精神将会传遍全球，人类的发展水平也会提高到一个新的高度。我们在影响小孩的同时，也要关注对家长和老师的影响。

剩下的唯一问题是：我们如何选择最佳切入点，使用什么方法来教会孩子就日后生活中的任务和问题与人合作。也许我们可以训练所有家长，但这个建议并无太大的希望。我们很难接触到所有家长，而最需要训练的家长正是最不愿意和我们见面的，因此我们必须另辟蹊径。也许我们可以把所有孩子集中起来，监视他们，时刻看管着他们？但这个建议似乎也没有好多少。

事实上，有一个切实可行的办法可以保证真正地解决问题——我们可以训练教师成为社会进步的最大推动力。让教师纠正孩子在家庭中养成的错误习惯，发展和扩展他们对他人的社会兴趣。在学校的作用下，这是一个完全自然的发展过程。因为家庭无法教会孩子如何处理在日后生活中遇到的所有问题，所以人类建立了学校作为家庭的辅助和延伸。那为什么不利用学校来使人类变得更友好、更合作、更关注人类福祉呢？

我将简要提一下我们活动中的一些基础想法。在现代文化中，我们所享受的一切成果都是诸多前辈奉献出自己的力量得来的。假如有人不乐于合作，对他人没有兴趣，没有为人类做出贡献，那么他们的生命将无关紧要，他们不会留下任何痕迹就从地球表面消失。只有那些做出贡献的人，他们所取得的成果才能保存下来。他们的精神将永存不朽。假如我们以此为基础来教育孩子，那么在他们的成长过程中将会自然而然

地喜欢上富有合作性的工作。面对困难时，他们不会动摇，并且会有足够强大的力量去面对最困难的问题，并以符合大众利益的方式解决这些问题。

第十章　职业问题

平衡生活的三大任务

约束人类的三个限制构成了生活的三个问题，但没有哪个问题可以分开来单独解决。每一个问题的解决都需要其他两个问题的成功处理。第一个限制是工作的问题。我们生活在这个星球表面，拥有其一切资源：肥沃的土地、矿物资源、温度和大气等。长久以来，寻找环境给我们提出的问题的正确答案一直是人类的任务，即使今天，我们也没有把握说已经找到了一个令人满意的答案。在每一个时代，人类都在一定程度上成功地解决了这些问题，但总会有进一步改进和成长的空间。

解决第一个问题，也就是工作问题的最好办法，来自于第二个问题，也就是社会问题的解决。束缚人类发展的第二个限制是：我们同属于人类，需要与其他人共同生活。假如我们是地球上的唯一居民，我们的态度和行为都将会完全不同。然而，我们总是需要考虑到其他人，适应他人，对他们产生兴趣。要解决这个问题，最佳方法是友谊、社会感觉和合作。随着第二个问题的解决，我们将会朝着第一个问题的成功解决迈出一大步。

正是由于人们学会了合作，才能完成劳动分工这一伟大创举，这是人类福利的首要保障。如果每个人都试图独自在地球上生存下来，不与人合作，不依赖过去合作的成果，人类就不可能持续发展下去。通过劳动分工，我们可以利用各种不同的培训成果，组织各类不同的能力，来为人类的共同利益做贡献，这不仅能保证人类的安全，还能为所有社会成员提供更多的机会。我们并不能声称已经取得了所有可以取得的成就，也就不能声称劳动分工已发展完善。然而，解决工作问题的任何努力都必须在劳动分工这一框架下进行，并通过工作来共同为大众利益做贡献。

有人试图逃避工作问题，不愿意工作，或是忙碌于不符合人类一般利益的事情。然而，我们总会发现，逃避这个问题的人事实上是要从别人那里获得支持。他们以某种方式依赖他人生存下去，而没有做出自己

的贡献。这是被宠坏的孩子的生活方式：当面临问题时，他们总是要求别人努力帮助他们解决。而那些阻碍人类合作、将不公平的负担扔给那些积极解决生活问题的人身上的，大部分都是被宠坏的孩子。

束缚人类发展的第三个限制是：我们只能是男性或女性。我们在人类生命延续中的职责有赖于我们去接近异性，履行自己性别角色的任务。这种两性间的关系也提出了一个问题。像生活中的其他问题一样，这个问题也无法孤立地解决。要成功解决爱情和婚姻的问题，需要有一份利于大众利益的职业，以及与其他人的良性和友好接触。如我们已经看到，在我们的时代，解决这个问题的最佳方案，也是最能满足社会和劳动分工要求的方法，就是一夫一妻制。一个人的合作程度，可以体现在他解决这个问题的方式所表现出的特定信息中。

这三个问题从不单独出现，而是相互影响制约，其中一个问题的解决总会有利于另外两个问题的解决。事实上，我们可以说，它们都是同一环境、同一问题的不同方面，那就是：人类需要在其所处的环境中保存、延续生命。

有人会用事业作为借口，来逃避社会和爱情的问题。在我们的社会中，常有人选择过分地投入工作，以逃避爱情和婚姻的问题。有时，我们发现工作会被用作婚姻失败的借口。有人疯狂地投入工作，认为“我没有时间花在婚姻上，所以我对我们的不幸没有责任”。精神官能症患者尤其普遍，会试图逃避社会和爱情这两个问题。他们不接近异性，对他人不感兴趣，但夜以继日地工作，连躺在床上时想的、梦的都是工作。他们因为工作而神经紧张，又由于紧张，就会出现神经官能症状，比如胃病或其他类似毛病。于是，他们觉得由于得了胃病，就不再需要面对社会和爱情的问题了。还有一种情况就是，有的人会不断地跳槽。他们总想找到一份更合适的工作，但事实上是他无法坚持某份工作，而要不断地变换。

早期教育

家庭和学校的影响

在儿童的职业兴趣发展中，母亲是第一个施加影响的人。一个人在生命中前四五年所做的努力和所接受的教育，对他成年后的主要活动有决定性的影响。当我受邀进行职业指导时，我总会问及咨询人的早期记忆，以及他小时候对什么感兴趣。他对这一时期的记忆准确地预示出，他未来将会坚持不懈地将自己培养成什么样的人。这些记忆会体现他的理想，以及这些理想如何与其精神世界相适应。稍后，我还将会回到早期记忆的重要性上来。

教育的第二个步骤由学校执行。我相信，现在的学校更加关注学生的未来职业发展，更注重训练他们的手、耳和眼，以及他们的能力。这种训练与学科教育同样重要。然而，我们也不应忘记，学校教育对于儿童的职业发展也非常重要。我们常常听到有人说，多年后他们已经忘了在学校学的拉丁语或法语，然而，教授这些学科仍然是必要的事。通过过去所积累的经验，我们在学习所有这些科目的过程中，会发现训练大脑所有功能的最佳办法。有些现代学校还非常重视手工艺，这样可以丰富孩子们的经验，增强他们的自信心。

纠正潜在错误

有些人可以自由选择职业，却永远不会满足。他们想要的不是一份工作，而是轻而易举地获得优越地位。他们不想面对生活的问题，因为只要生活对他们提出任何问题，他们都会觉得不公平。这类人通常是乐于接受别人帮助的被宠坏的孩子。

还有一些孩子总是不愿意处在领导位置。他们最大的兴趣是找一个可以仰视的领导——一个肯收留他作为小跟班的孩子或成人。这并不是一个良性的发展，假如可以打消他这种顺从的倾向，那就最好不过了。如果在童年时期这种倾向无法消除的话，这样的孩子在以后的工作生活中将无法承担领导之责，只会选择一些小职员的职位，所有工作都是例

行公事，要做的一切事情都是已经规定好的。

逃避工作、心不在焉或者懒惰等错误倾向，都开始于生活的早期。看到这样的孩子走向困境时，我们必须用科学的方法找出他的错误原因，并努力以科学的方法加以纠正。假如我们生活的星球能为我们提供所需要的一切事物而无须工作，也许懒惰会成为一种美德，而勤劳却会成为一种恶行。但是，从我们和我们所居住的地球的关系来看，符合逻辑和常识的答案是：我们应该工作、合作和奉献。人类凭直觉认识到了这一点，现在我们从科学的角度也看到了其必要性。

天才与早期努力

童年的早期教育在天才身上表现得很明显，我相信，天才的问题有助于我们了解整个课题。只有那些为人类共同利益做出巨大贡献且天资极高的人才能被称为天才。我们无法想象那些没有给人类留下利益的人也能被称为天才。艺术是最富于合作的产物，伟大的天才提升了我们文化的整体水平。荷马（Homer）在其史诗中只提及了三种颜色，这三种颜色表达出了所有颜色的浓淡深浅和细微差异。是谁教会了我们欣赏现在围绕在我们周围的各种颜色的关系？我们必须承认，这是艺术家和画家的成果。

作曲家将我们的听力提升到了无与伦比的程度。假如我们现在唱着和谐的曲调，而不是原始人的单调声乐，那必须归功于音乐家。正是他们丰富了我们的心灵，教会我们训练自己的听力和声音。是谁使我们的感情更加深刻，教会我们更清晰地表达和更透彻地理解？是诗人。他们丰富了我们的语言，使其更加灵活，更适应生活的各种需要。

毫无疑问，天才是最善于合作的人。在他们个人行为和态度的某些方面，我们也许看不出他们的合作能力，但在他的整个生命之图中显而易见。与其他人相比，合作对他们来说更困难，因为他们选择的是一条艰难的道路，必须与无数障碍做斗争。他们在开始时往往有严重的生理缺陷。在几乎所有杰出人物身上，我们都能找到某种生理缺陷。因此我们能得到一种印象：尽管他们最初历经磨难，但他们不懈努力，克服了困难。最明显的是，我们可以看到，他们如何在早年便产生兴趣，如何

在童年时努力发展自己。他们锻炼自己的感官，以接触并理解世界上的种种问题。从这种早期训练我们可以推断出，他们的才华和天赋是自己创造的，而不是自然或遗传不劳而获的恩赐。正因为他们努力奋斗，我们才能从中受益。

才能的培养

早期努力是未来成功的最佳基石。假设有一名三四岁的女孩，总是单独待在家里。她开始给自己的布娃娃织帽子。我们看到她干活时，会告诉她帽子很漂亮，并提出建议，怎样才能织得更好。小女孩受到了鼓励，加倍努力，提升自己的技能。但假设我们对她说的是："把针放下，你会伤着自己的。你完全没有必要自己织帽子，我们出去买一顶漂亮得多的帽子吧。"她就会放弃努力。如果以后我们比较这两个女孩，就会发现，第一个女孩培养了艺术鉴赏力，喜欢干活，而第二个女孩不知道自己该如何是好，会认为买到的东西总比自己做的好。

发现孩子的兴趣

童年志向

如果孩子从童年起就知道自己日后想从事什么行业，他的发展就会简单得多。如果我们问孩子长大以后想做什么，他们大部分会给出一个答案。然而，他们的答案往往没有经过深思熟虑。当他们说想当飞行员或火车司机时，他们并不知道自己为何选择这些职业。我们的任务是认识其潜在动机，了解其努力方向，发现其推动力量、奋斗目标，以及了解他们实现目标的具体方案。他们对我们关于未来职业问题的答案，只表明了在他们看来代表优越地位的职业，但从这个职业中我们也能发现其他机遇，帮助他们达成目标。

十二三岁的孩子对未来职业设想会更加清晰，当听到这个年龄段的孩子说不知道以后想做什么时，我总是觉得很遗憾。他们显然缺少雄心，但这并不意味着他们对任何事情都没有兴趣。他们可能胸怀大志，但没有足够的勇气说出自己的志向。这种情况下，我们必须不遗余力地找出他们的主要兴趣，并加以训练。有一些孩子在16岁高中结束时，仍然不确定未来希望从事什么职业。他们往往是非常优秀的学生，但不清楚自己的生活将走向何方。我们可以看到，这些孩子很有抱负，但不会真正与人合作。他们还未找到自己在劳动分工中的位置，没有找到切实可行的办法来最终实现他们的抱负。

因此，在孩子很小的时候询问他们未来想从事什么职业，是一件有利的事情。我常常在课堂上提出这个问题，这样孩子们就必须去思考这个问题，而不会将它遗忘或隐藏。我还会问他们为什么选择现在所选的职业，而他们的答案往往能说明很多问题。我们可以在孩子的职业选择中看出他的整个生活方式。他在向我们展示所有努力的主要方向，以及在生命中最重视什么。我们必须让他珍惜自己的选择而不加任何评论，因为我们自己也无法说明哪个职业更高尚，哪个更低下。如果他真的开始着手努力，把时间花在为他人利益做贡献上，他就与其他任何人一样重要。他的唯一任务是在劳动分工的框架下，训练自己，自谋生计，追求自己的兴趣爱好。

对于大部分人来说，其兴趣很有可能是在四五岁时所培养的方向，而他也难忘初心，但后来迫于经济因素或父母的压力，最终从事了一个他并不感兴趣的职业。这也是儿童时期训练的重要性的另一个表现。

早期记忆

在职业指导中，最初记忆应予以认真考虑。假如在孩子的最初记忆中，我们看到他对视觉类的东西感兴趣，我们可以推断他比较适合需要使用双眼的工作。有的孩子可能会提到别人同他说话的印象，或是风声，或是铃声，我们便可看出他是听觉型的人才，可以猜测他可能适合从事与音乐相关的工作。在其他记忆中，我们可以看到他对动作的印象。这些人需要进行更多的运动，或许会喜欢从事需要体力劳动或户外工作的职业。

角色扮演

观察小孩时，我们往往能发现他们在为成人生活中的职业做准备。许多孩子表现出对机械和技术的兴趣。如果他们能实现自己的抱负，这预示着他们未来将拥有一份成功的事业。儿童的游戏也能让我们看出他们的兴趣所在。例如，有的孩子想当老师，我们就能看到他把一群更小的孩子召集到一起，和他们玩在学校上课的游戏。

想当妈妈的女孩会玩布娃娃，培养自己对婴儿的强烈兴趣。这种对母亲这一角色的兴趣应受到鼓励，而不应害怕让小女孩玩布娃娃。有的人觉得如果给她们玩布娃娃，会让她们脱离现实，但事实上她们正是在训练自己，去认同并完成母亲的任务。她们应从幼时就开始这一过程，这一点非常重要，假如太晚了，她们的兴趣就很有可能已经定型而不易改变。

在此，我们需要再次重申，女性通过母亲身份对人类生活做出的贡献，是再怎么强调也不为过的。假如母亲关心孩子的生活，为他们铺平道路，帮助他们成为对社会有贡献的合格公民，假如母亲拓宽孩子的兴趣，教会他们合作之道，那么她对人类的贡献便是极为重要、无与伦比

的。在我们的文化里，母亲的工作往往被低估，被认为是一个相当没有吸引力或毫无价值的工作。母亲的工作只有间接报酬，以此为主要职业的妇女往往在经济上处于依赖他人的地位。然而，一个家庭的成功不但依赖于父亲的工作，也同样依赖于母亲的工作。不管母亲是在家操持家务还是在外工作，她作为母亲的工作与丈夫的工作是同等重要的。

影响职业选择的几个因素

毫无准备地遇到疾病或死亡问题的孩子，总会对这类事情保持浓厚的兴趣。他们希望成为医生、护士或药剂师。我相信，他们的努力应当得到鼓励，因为我总是发现，抱着这样的兴趣最后成为医生的孩子，总是在很早就开始这方面的训练，并且非常热爱自己的职业。有时，目睹他人死亡的经历会以另一种方式得到补偿。孩子会产生志向，想通过艺术或文学创作来超越死亡，或者可能会成为虔诚的教徒。

孩子最常见的努力之一是试图超过家庭里的其他成员，特别是父亲或母亲。这极具意义。我们很高兴看到新一代人超过老一代人。在一定程度上，假如孩子希望在父亲所从事的行业取得更大的成就，父亲的经验可以给他提供一个很好的开端。出生在警察家庭的孩子常常立志成为律师或法官。假如父亲在医院工作，孩子就会想成为内科或外科医生。假如父亲是教师，孩子就会想成为大学教授。

假如家庭生活中过度强调金钱，孩子便会只以薪水来看待职业问题。这是一个严重的错误，因为这样的孩子不遵从有利于人类的兴趣爱好。诚然，每个人都必须谋生，也确实会有人忽视了这一点，而成为他人的负担。但假如孩子只醉心于赚钱，很容易就会脱离合作的道路，而变得只顾自己的利益。假如“赚钱”成了他的唯一兴趣，而没有任何社会兴趣，他怎么会不通过抢劫或诈骗来牟取利益呢？即使情况可能没这么极端，但仍有可能导致他的个人目标只有少量的社会兴趣，他可能日进斗金，但他的行为却对他人无益。在当今时代，形势错综复杂，致富之道何止万千。从某些方面看，即使是歪门邪道有时也可能带来巨富。我们不能保证那些以正确态度去生活的人们一定能取得快速成功，但可以保证他们会保持勇气，不会失去自尊。

解决方法

对待问题儿童的第一个解决办法就是，找出他的主要兴趣是什么。通过这个方式能更好地帮助和鼓励孩子。假如年轻人还未确定职业目标，或是中年人职业选择错误，就应首先发现他们的真正兴趣，以此为基础进行职业指导，并努力帮助他们找到工作。这并不总是件容易的事。如今，高失业率问题是极受关注的一件事情。在人们试图努力提高合作程度时，这并不是一个很有利的情况。因此，我相信，每一个意识到合作的重要性的人，都应尽最大的努力去消除失业现象，确保每一个想工作的人都能找到工作。

我们可以通过促进培训学校、技术学校和成人教育的发展，来改善这一处境。许多失业者从未受过训练，无一技之长。也许有一些人对社会生活的兴趣不足。这些未接受训练的社会成员和对大众利益漠不关心的人，是社会的重大负担。这些人觉得自己毫无价值和地位，因此可以理解罪犯、精神病患者和自杀者中很大一部分都是未受训练、无工作技能的人。他们因为缺乏训练，落在了他人后面。所有的家长和教师，以及关心人类未来发展和进步的人，都应努力保证为孩子提供更好的教育，使他们做好准备，在社会分工中占有一席之地。

第十一章　个人与社会

努力增进合作

人类最古老的努力之一，是和其同类缔结友谊。正是通过对同胞的关心和兴趣，人类才能得以发展和进步。在家庭这个组织中，对其他人的关注至关重要。从创世之初起，人类一直倾向于以家庭的方式聚集。原始部落使用共同的标志，将家庭团结在一起，以获得一种共同的身份感，而这种标志的目的就是让人们团结合作。

宗教的作用

最简单的原始宗教是对图腾的崇拜。一个部落可能崇拜蜥蜴，另一个部落则崇拜公牛或蛇。崇拜相同图腾的人生活在一起，并相互合作，部落里的所有成员间都以兄弟相待。这些原始的习俗是人类固化和维持合作的最重要方法之一。例如，在与这些原始宗教相关的节庆上，所有崇拜蜥蜴的人会聚集在一起，讨论收成，以及如何抵御野兽和恶劣天气。这就是节日的意义。

婚姻被视为与整个部落利益息息相关的大事。每个人都必须在自己部落之外或崇拜不同图腾的人中寻找配偶。即使在今天，也有必要认识到爱情和婚姻并非私事，而是全人类在心灵和精神上都必须参与的共同任务。婚姻涉及一定的责任，因为这是全社会托付的一个任务。夫妻双方生出健康的孩子，并培养他们的合作精神，这是与全社会休戚相关的事情。因此，全人类都应乐于为每一段婚姻提供帮助。原始社会的制度、图腾和控制婚姻的复杂规定，今天在我们看来似乎非常可笑，但在他们的时代，这些东西的重要性是再怎么夸张也不为过的，它的真正目的是为了增进人类的合作。

宗教中最重要的教诲之一是“爱你的邻居”。在此，我们以另一种方式再次希望加强对同胞的兴趣和关注。有趣的是，我们现在可以从科学的角度来证实这一努力的重要性。被宠坏的孩子问我们：“为什么我要爱我的邻居？我的邻居爱我吗？”这表现出他们缺乏合作方面的教育，只对

自己感兴趣。正是那些对他人漠不关心的人，使得人们的生活出现了最大的困难，并对其他人造成了最大的伤害。也正是这些人导致了人类的所有失败。有许多宗教和政治行动都以自己的方式试图增强合作，就我而论，我赞同将合作作为最终目标的所有努力。没有必要相互斗争、批评或贬低。没有哪个人拥有绝对真理。通往合作的最终目标也有许多途径。

政治和社会运动

我们知道，世上的政治制度多种多样，但是无论哪种制度，无论由谁执政，若缺失了合作精神，都不会有所作为。每一个政治家都必须把为人类谋福利作为最终目标，而这往往意味着更高程度的合作。我们往往难以判断哪位政治家或哪个政党能带来真正的合作，因为他们的人生态度不同，所用的方法也不尽相同。但假如一个政党可以使人们在圈子里愉快地合作，我们便没有理由去憎恨其活动。对社会上的不同活动也是一样。假如参与这些活动的人的目的是将孩子培养成社会的好公民，提高他们的社会感，并让他们尊重自己国家的传统和文化，且按照自己认为最理想的方式去影响和改变法律，那么他们的努力就是有益的。同样，阶级运动也是团体活动和合作。假如阶级运动的目标是促进人类进步，我们就不应对其抱有偏见。

因此，我们判断所有政治和社会运动是否进步的标准就是看其是否会促进人类的发展与合作。我们会发现，有许多办法有助于合作。也许有些办法不是最好的，但只要其目的确实是合作，就不必以某种办法不是最佳办法为由来攻击它。

社会兴趣缺乏和相处障碍

利己主义

我们无法认同的是只受个人私利驱动的人生观。这一态度是我们所能想到的在个人和集体进步中最大的障碍。只有通过对其他人产生兴趣，人类才得以发展各种能力。说、读和写都是以与他人建立联系为前提的。语言本身是全人类共同努力的结果，是社会兴趣的产物。理解是人类共同的事情，而不是私人的功能。理解意味着我们希望别人也以同样的方式去领会。理解的内涵即通过与人分享的方式去弄懂其中的含义。

有些人只顾追求自己的兴趣，寻求个人的优越地位。他赋予生命的意义完全是自私的。在他看来，生命只在于为他自己谋利益。然而，这并不是一种共同的理解，世界上大多数人都不会赞同这个观点。因此，我们发现，这种人难以与其他人相处。我们常常在那些以自我为中心的孩子脸上，看到一种卑鄙或木然的表情，而我们在罪犯和精神病患者脸上也能看到类似的表情。他们不与人进行眼神接触。他们看待世界的方式与一般人不同。有时，这类儿童和成人甚至不会正眼看其他人，而是转开视线，看向别处。

精神障碍

无法与别人相处的情况也表现在许多神经官能症的症状上。例如，在强迫性脸红、口吃、阳痿或早泄上表现得尤为明显。这些都提示出患者因缺乏对他人的兴趣而无法与他人建立联系。

孤僻的最高程度表现为精神病。假如能激起患者对他人的兴趣，精神病也不是无可救药的。但与除了自杀以外的其他症状相比，精神病与周围社会的距离是最远的。要治愈这种疾病需要极高的技巧。我们必须争取病人回到合作上来，而要做到这一点，只有通过耐心和最仁慈、最友好的治疗态度。

有一次，有人邀请我去治疗一位精神分裂症患者。她已经患病八年之久，近两年一直待在精神病院里。她像狗一样狂吠，拍打、撕扯衣服，还想吃手帕。这些行为都显示出她对任何人都不感兴趣。她想扮演狗的角色，这一点可以理解，因为她觉得母亲把她当狗一样对待。她的行为似乎在说："我见的人越多，就越想做一条狗。"我连续和她谈了8天，她都没有回应一个词。我继续和她说下去，直到一个月后，她才开始含混不清地说一些难以理解的话。我对她很友好，她受到了鼓励。

这类病人即使受到了鼓励，也不知该如何行事。他们对同胞的抵触情绪太强。在一定程度上，我们可以预料到他们恢复勇气后会采取的行动，但他们仍不愿意与人合作。他们就像是问题儿童，会想尽办法去惹是生非，砸碎任何能摸到的东西，或是打护士。我在和这个女孩说话时，她打了我。我必须好好想想该怎么做了。唯一让她感到惊讶的是，我毫不抵抗。这个小女孩并没有太大力气。我任她打闹，并友好地看着她。她没有预料到这种情况，这使得她放弃了任何挑衅行为。

她还是不知道要怎么处理自己恢复的勇气。她打破我的玻璃窗，还割破了自己的手。我没有责骂她，只是把她的手包扎了起来。通常，人们对待她这种暴力行为的反应是限制她，把她锁在房间里，但这是一种错误的对待方式。假如想要感染像她这样的女孩，我们必须另寻他途。指望一个精神障碍者像正常人一样行事，是一个极大的错误。几乎所有人都会对精神病人感到恼火或愤怒，因为他们的反应与正常人不同。他们不吃东西，会撕开自己的衣服，等等。就让他们做好了，因为没有别的办法可以帮助他们。

后来，这个女孩痊愈了。一年之后，她还是十分健康。有一天，在去她待过的精神病院的路上，我遇见了她。

"你要去哪儿？"她问我。

"跟我走，"我答道，"我要去你生活过两年的那所医院。"我们一起去了医院，见了曾经治疗她的医生。我建议在我看另一位病人时，医生可以和这个女孩单独聊会儿。我回来时，这位医生十分恼怒。

"她非常健康，"他说，"但有一件事情让我不高兴——她不喜欢

我。”

我仍然不时与这个女孩见面。十年来，她一直非常健康。她独立谋生，与别人相处融洽。见到她的人都无法相信她曾经得过精神病。

有两类人能特别清楚地表现出与其他人之间存在隔阂：狂想症患者和忧郁症患者。狂想症病人控诉所有人类，认为每个人都在密谋陷害他。而忧郁症病人则在控诉自己，例如，他会说“我毁了整个家庭”或“我把钱全丢了，孩子们要被饿死了”。表面看来，这个人控诉的是自己，而实际上却是在控诉别人。

例如，一个非常有影响力的著名女性，在发生了一次意外事故后，无法再继续维持原本的社会生活。她有三个女儿，均已结婚离家，她觉得十分孤单。几乎同时，她丈夫过世了。之前她一直习惯受人尊崇，现在她试图回到原先的生活状态中。她开始去国外旅行。然而，她感觉自己并不像以前那样受重视。旅行途中，她开始患上了忧郁症。她的新朋友也离开了她。

忧郁症这种疾病，对与患者相关的每一个人来说，都是重大挑战。这位女士发电报让女儿来看她，但她们每个人都有借口，无人回家。当她回家后，最常说的话是：“我女儿真是太好了。”她的女儿让她独自生活，请了一个护士照顾她。现在她回家了，她们也只是偶尔去看看她。这些话是一种控诉，每一个了解情况的人都会这样认为。忧郁症像是对他人长期的愤怒和指责，目的是想获得照顾、同情和支持，尽管病人看起来只是对自己的错误感到沮丧。忧郁症病人的最初记忆通常是：“我记得我想躺到沙发上去，但哥哥已经躺在那里了。我号啕大哭，他只能离开。”

忧郁症患者常常选择自杀来报复别人，因此，医生首先要做的是避免给他们提供自杀的借口。我向他们建议的减缓这种紧张感的方法的首要原则是：“永远不要做你不想做的事情。”这看似微不足道，但我相信能触及问题的根源。假如忧郁症患者能随心所欲地去做任何事情，他们还能控诉谁？他们还能因为什么事情而报复别人？“假如你想去剧院，”我告诉她，“或去度假，那就去。如果走在半路你又不想去了，那就回来。”

这是任何人都想达到的最佳境界，会满足他们追求优越感的需要。他们就像上帝一样，能随心所欲。但是，这并不太符合他们的生活方式。他们想控制和控诉别人，可是如果人人都顺着他们，他们就没有必要去控制他人了。这个办法通常非常有效，我的病人里从来没有自杀的案例。当然，这种病人最好是有人看护，而我的一些病人并没有受到像我所希望的那么密切的看护。只要有人照料，就不会有危险。

对于我的建议，有的病人经常会回答："但我没有什么喜欢的事可做。"

我对于这种回答已有了十足把握，因为已经听到过无数次了。"那就不要做你不喜欢的任何事情。"我会这样回答。

然而，有时，病人会说："我想一天到晚躺在床上。"

我知道如果我允许了，他们就再也不想这样做了。我也知道如果我制止他们，战争就会爆发。我总是对他们表示赞同。这是一种策略。除此之外，另一种方法会更加直接地冲击他们的生活方式。我告诉他们："你如果遵循这个建议，14天内就能痊愈。记住，每天都想想怎样可以取悦别人。"想想这对他们意味着什么。他们通常总是挖空心思地想："我怎样能让别人烦恼？"

答案总是非常有趣。有人说："这对我来说真是太简单了。我这一辈子都是这样做的。"

当然，他们从未这样做过。我要他们仔细考虑，但他们不会照我的意思去做。我告诉他们："睡不着时，你可以把所有时间都用来考虑怎样才能取悦别人，这样你的健康会有巨大的改善。"第二天看到他们时，我问他们："我提的建议你们仔细想了没？"

他们会回答："昨晚我一躺下去就睡着了。"当然，这一切都必须以一种诚恳而友好的方式进行，不能流露出一丝的优越感。

还有人会答道："我做不到。我太烦了。"

我告诉他们："那你就继续烦躁吧，但同时你可以时不时地想想别

人。”我想重新引导他们对别人感兴趣。

很多人会说：“为什么我要让别人高兴？其他人都没有让我高兴。”

“你要为自己的健康考虑”，我答道，“其他人以后会得病的。”很少有病人会回答：“我仔细考虑过你的建议了。”我的所有努力都是希望增强病人的社会兴趣。我知道他们患病的真正原因是缺乏合作，我想让他们自己也意识到这一点。只要他们能与他人在平等合作的基础上相处，他们就能痊愈。

过失犯罪

缺乏社会感的另一个明显的例子是所谓的“过失犯罪”。比如，有人丢下一根点着的火柴而引起了一场森林火灾。或是某个工人将一段电缆暴露在马路中央就下班回家了，结果一辆摩托车撞上去，司机不幸身亡。两个案例里，肇事者都没有存心害人。对于发生的灾难，他们似乎在道德上没有罪过，但他们没有学会为别人着想，不会自发地采取预防措施保证别人的安全。这同样是缺乏合作的一种表现，我们比较常见的有脏兮兮的小孩，踩到别人的脚，摔坏碟子和碗，弄坏公共物品，以及做出种种损人不利己的举动的人。

社会兴趣和社会平等

学校和家庭都教导孩子要对他人感兴趣。我们也知道，在孩子发展的过程中可能会出现一些障碍。社会感也许并非由遗传得来的本能，但其潜能却是遗传的。这种潜能的发展是与家长的技巧、家长对孩子的关心程度，以及孩子对周围环境的判断一致的。假如孩子认为其他人充满了敌意，而必须背水一战，我们就无法指望他能交到朋友，更别说与别人成为好朋友了。假如他认为别人都应当成为自己的奴隶，他就不会想帮助别人，而是想控制他们。假如他只关注自己的身体疼痛和不适，他就会把自己与社会隔绝开来。

我们已经说过，让孩子认为他们是家庭里受到同等重视的成员，并对其他家庭成员感兴趣，是对孩子最有益的。我们也说过，父母应友好相处，并与家庭以外的人维持良好的关系和亲密的友谊。这样，孩子会觉得在家庭和家庭以外的圈子里都有值得信赖的人。我们还了解到，孩子在学校应该觉得自己是班级的一分子，与其他孩子是朋友，并且能够信任他们之间的友谊。家庭和学校的生活是为更广阔的社会生活做准备。家庭和学校的目的都是教育孩子成为社会中的人，成为人类的平等成员。只有在这样的情况下，他才能保持勇气，充满自信地面对生活中的问题，才可以做有益于社会的事情。

假如一个人能成为众人的好朋友，并通过有价值的工作和幸福的婚姻为社会做出贡献，他就不会觉得低人一等或是被别人击败。他会觉得这个世界像家一样，充满了友善，能遇到自己喜欢的人，能得心应手地解决自己的困难。他会觉得：“这是我的世界。我必须去行动，去安排，而不是空等和观望。”他会完全清楚，当今时代只是人类历史的一个阶段，他属于整个人类进程——过去、现在和未来——的一部分。但他同时也会知道，他可以在这个时代完成自己创造性的任务，为人类社会做出自己的贡献。世界上确实存在罪恶、困难、偏见和灾难，但这是我们自己的世界，我们会直面所有的优势和劣势，而不会选择逃避。这是我们的世界，我们会通过工作和合作使其变得更加美好。我们可以断言，如果每个人都能以正确的方式直面自己的任务，就不会辜负自己肩负的历史使命。

面对任务意味着以合作的方式去承担解决人类生活的三大问题的责任。我们对一个人的所有要求，以及能给予一个人的最高赞誉，就是他能成为工作上的好同事、生活中的好朋友，以及爱情和婚姻中的好伴侣。简而言之，他必须证明自己是人类的一个好同伴。

第十二章　爱情和婚姻

爱情和婚姻是平等的协作关系

在德国的某个地方，有一个古老的习俗来考验订婚男女是否适合在一起进行婚姻生活。在婚礼前，新郎和新娘被带到一片空地上，那里有一棵砍倒的树。他们要用一把两端都有把手的锯子，把树干锯成两段。通过这个考验可以看出他们与对方合作的意愿如何。如果两人没有协调好，就会相互掣肘，一无所成。假如某一个人想出风头，什么事情都自己做，那么，即使另一方甘愿放弃，做起来还是事倍功半。他们两人都必须发挥主动性，协调努力。这些德国村民已经认识到，合作是婚姻的前提条件。

假如有人问我爱情和婚姻是什么，我会给出以下这个定义，尽管可能并不完整：爱情，及其在婚姻中的体现，是对异性伴侣最亲密的奉献，它表现在身体上的吸引、心灵上的相通以及抚育后代的愿望中。爱情和婚姻都是一种合作关系，不仅为两人的幸福合作，而且也是为人类的幸福合作。

爱情与婚姻是为人类的幸福合作，这一观点有助于我们理解这个课题的各个方面。身体上的吸引是人类最重要的生理冲动，对人类的发展是必不可少的。我常常说，人类由于体能的限制无法在地球上永久生存，而保存人类生命的唯一办法是进行繁衍。因此，我们必须不断受到身体吸引的刺激而拥有繁衍后代的能力。

如今，我们发现在爱情的所有问题中，会产生许多困难和争执。已婚夫妇面临着这些问题，父母也关心这些问题，最后，整个社会都牵涉在他们的难题中。因此，如果要得出正确的结论，我们就必须采取客观公正的办法。我们必须忘记学过的事物，尽我们最大的努力去研究这个课题，不让其他顾虑干涉到这自由的讨论。

我并不是说我们要把爱情和婚姻的问题当作一个完全孤立的问题。人类永远不可能获得完全自由，也绝对无法纯粹只在一个人想法的基础上来解决他们的问题。事实上，每个人都会受到一定的束缚。人类的发

展是在一定框架下进行的，每个人都必须在框架内做出决定。如我们所知道的，这样的束缚源于我们生活在宇宙某一特定地方这一事实，我们必须在环境的限制之下发展；因为我们与同类生活在一起，就必须学习适应其他人；因为人类存在两种性别，我们种族的未来就依赖于两性间的良好关系。

我们不难发现，如果一个人关心其他人和人类的幸福，他的所有行为都会先考虑其同伴利益，在解决爱情和婚姻问题时，也不会伤及他人幸福。当然，他不一定能意识到自己用这样的方式解决问题。如果你问他，他可能无法清晰地描述自己的目的，但他会自然而然地追求人类的利益和进步，在他的各种活动中都能看出这种兴趣。

很多人是不怎么关心人类幸福的。他的人生观中从来不问“我能为其他人做出什么贡献，怎样才能成为团体中良好的一分子”，而只问“生活有什么用，我能得到什么，我要为此付出多少代价，其他人替我着想了吗，我是否得到了适当的欣赏”。假如一个人以这种态度来对待生活，那么他解决爱情和婚姻的方式也会一样。他总是会问：“我能从中得到什么？”

爱情并非一些心理学家所想象的，纯粹是一种自然的反应。性是一种驱动力，一种本能，但爱情和婚姻并不单单是如何满足这种驱动力的问题。无论从哪个角度来说我们都会发现我们的驱动力和本能已经经过发展而变得优雅。我们压抑了一些欲望和意愿。从同伴的行为中我们学会了如何避免冒犯对方。我们学会了如何穿着和修饰。就算是饥饿，也不单是寻求自然的满足，我们培养出高雅的口味，用餐时也要顾及各种礼仪。我们的驱动力已经适应共同的文化，能反映出我们已经学会的并且为人类利益和社会生活做出的一切努力。

假如把这种理解用到爱情和婚姻的问题上，我们会再次发现，它会牵涉到大众的利益、对人类的兴趣等问题。这种兴趣是最基本的。在我们认清爱情和婚姻问题只有考虑人类整体利益才能获得解决这个事实之前，探究这个问题的任何方面，比如它的补救、改变或更新都是毫无裨益的。也许我们能改进，也许能给这个问题找出更好的答案，即便找到了更好的答案，那也是因为这些答案更加周全地考虑到一个事实：人类

生活在这个星球上，由两性组成，合作对于生存是不可或缺的。只要答案顾及到了这些情况，其中的真理就会永存。

平等的伴侣关系

当采取这种研究方向时，我们在爱情问题中的第一个发现是：这是两个人协同合作的任务。对许多人而言，这肯定是一个全新的任务。因为有些早期训练教会我们独立工作，而有些则教会我们如何在一群人之中工作。但相比较而言，我们对于两人合作的经验会比较少，因此这些新的情况会带来一些问题。但如果两人以往都对同伴有兴趣，这个问题就比较容易解决，因为他们能很容易就会对彼此发生兴趣。

我们甚至可以说，要完全实现两个人的密切合作，每一方对对方都必须比对自己更感兴趣。只有基于这个唯一基础，爱情和婚姻才能获得成功。我们可以看出，许多有关婚姻的意见和改革计划都犯了什么样的错误。假如夫妻双方关心对方都胜过自己，那么两人之间才会有真正的平等。假如能诚意奉献，双方就不会认为受到压抑或低声下气。只有夫妻双方都持有这个态度，才可能实现平等。双方都应努力去让对方的生活舒适和富裕，这样，他们才会获得安全感，觉得自己有价值，觉得自己被需要。在此，我们看到了婚姻的基本保证，以及婚姻关系中幸福的基本意义，那就是：觉得自己有价值、无可替代；伴侣需要自己，自己做的事情是正确的；认为自己确实是个好伴侣和真正的朋友。

在合作的任务中，是不可能让一方接受从属地位的。假如一方掌控欲强，总想控制对方，迫使另一方顺从，两人就无法快乐地生活在一起。在我们目前的情况下，有许多男人——其实也有许多女人——都相信，男性的角色就是领袖，要起带头作用，是一家之主。正因如此才导致了这么多不美满的婚姻。没有人能毫无怨言地忍受低人一等的地位。伴侣双方必须平等相待。人的地位平等时，才能找到解决困难的办法。例如，他们会在生儿育女的问题上达成一致。他们知道，如果决定不生孩子，就宣布了影响人类未来的誓言。他们也会在教育的问题上达成一致，还会在出现问题时努力去解决，因为他们知道，生活在不幸婚姻中的孩子精神上会饱受折磨，不能得到良好的发展。

婚前准备

在我们的社会文化中，做好了充分合作准备的人并不多。我们的教育过多地强调个人的成功，关注我们能从生活中得到什么，而不是能给生活贡献什么。当两个人生活在婚姻所要求的亲密关系中，任何合作的失败或是不够关心对方，都会导致不幸的后果。大部分人都是首次经历这种亲密关系，他们不习惯去考虑另一个人的兴趣、目的、欲望、希望和野心。他们还没有做好准备去处理共同的任务。我们不必惊异于目之所及的错误，但现在，我们应当面对事实，学习如何在未来避免错误。

生活方式和父母对婚姻的态度

假如未经训练，成人生活的危机很难应付得游刃有余。我们的反应总是与我们的生活方式一致。婚姻准备也不是一朝一夕的事情。我们能从一个孩子典型的行为举止、态度、思想和动作中，看出他是如何为应对成人环境做准备的。他对爱情态度的基本轮廓早在五六岁时就已经定型了。

在儿童发展的早期，我们可以看出，他们已经形成了自己对爱情和婚姻的展望。我们不应认为，他是在表现出成人意义上的性冲动，而是在对整个社会生活的某一个方面形成自己的观点，他也自认为是社会生活的一部分。爱情和婚姻是他所处环境中的因素：它们十分自然就进入他对自己未来的构想中。他必须对此有所了解，并对这些问题持有某种立场。

当孩子在很小就表现出对异性的兴趣并为自己选择喜欢的对象时，我们不应看作是错误、胡闹或是性冲动早熟，更不应该嘲笑或拿它当笑话。我们应将其视为为爱情和婚姻做准备的重要一步。我们不但不应取笑他，还应赞同他，认为爱情是神圣的工作，他应做好准备去迎接这份工作，他们未来要准备从事的工作，全体人类都要参加的工作。这样，我们就能在孩子的心灵中树立一个理想，在接下来的生活中，他将会做好准备，以修养良好、忠诚奉献的姿态和对方交往。尽管父母的婚姻不总是和谐美满，但他们会全心全意地拥护一夫一妻制，这种现象很有启

发性。

假如父母的婚姻和谐，孩子对婚姻的准备就会比较充分。孩子对婚姻的早期认识就是从父母的生活中得到的。生活中大部分失败者来自破碎家庭或是不幸的家庭，就不足为奇了。假如父母本身不能合作，就不可能传达给孩子合作的精神。要看一个人是不是适合结婚，往往可以通过观察他是不是成长在良好的家庭环境中以及他对父母和兄弟姐妹的态度。

最重要的是，他谈婚论嫁的条件是什么。然而，在这一点上，我们必须小心谨慎。我们已经了解，一个人的思想并不是由环境决定，而是由他对环境的解读决定的。他的解读非常重要。很有可能他父母的家庭生活非常不愉快，这激发他对美好生活的憧憬，他会在自己的家庭生活中做得更好，努力地在婚前做好准备。我们不能因一个人的成长环境而去全面肯定或否定他。

友谊和工作的重要性

友谊是培养社会责任感的方法之一。在友谊中，我们会学会推心置腹以及换位思考。假如一个孩子受到了挫折，假如总是被看管和保护，假如孤孤单单地长大、没有朋友和伙伴，他就不会发展出为他人着想的能力。他总是把自己当作世界上最重要的人，总是迫切地想去维护自己的利益。

学会建立友谊是一种为婚姻所做的准备。孩子们的游戏中若包含合作的训练，会对他们大有裨益。但在孩子的游戏中，我们总是发现包含了太多的竞争和胜出的欲望。营造环境能让两个孩子一起读书、一起学习、一起玩耍，也会非常有价值。我相信，我们不应低估跳舞的作用。跳舞是两个人共同参与的娱乐活动，我认为让孩子接受跳舞方面的培训很有好处。当然，我并非指那类很多人一起跳的倾向于表演性质的舞蹈。如果条件允许，可以教孩子一些简单的舞步，这会对他们的成长发育有很大好处。

另一个有助于婚前准备的事情是工作。现在，人们常把工作问题置

于婚恋问题之前。夫妻一方或双方必须有工作，才能谋生，养家。显然，良好的婚姻准备必定包含良好的工作准备。

性教育

我从不鼓励家长过早地向孩子解释身体上的性关系，或是给孩子解释太多他们还无法接受的性知识。孩子对婚姻问题的看法非常重要。假如教导方法不当，他就会将这些问题视为危险或是自己能力之外的事情。据我自己的经验，在4到6岁就知道了成人关系的孩子以及有早熟经验的孩子，在以后的生活中往往更容易被爱情伤害。生理的吸引对他们来说也是一种危险。如果孩子在比较成熟后才有初次经验和相关知识，他们就不会这么害怕，在了解男女正确关系时犯错误的机会也会少得多。

帮助孩子最关键的问题是永远不要欺骗孩子，不要逃避他的问题，要了解他问的问题背后有什么含义，并只向他解释他想要知道的，也只说我们确信他能理解的。凭空捏造的性知识会对他造成很大危害。恋爱问题和其他问题一样，最好是让孩子学会独立思考，凭借自己的力量来了解他们想知道的东西。如果他和父母相互信赖，就不会受到困扰。

有一种常见的迷信认为，孩子会听从同龄友伴的蛊惑而误入歧途。但我们发现，受到良好合作训练且独立的健康孩子，从来没有因此受到过伤害。孩子们不会盲目轻信同学告诉他的一切。大部分情况下，他们是有鉴定力的。如果他们不确定别人说的是否正确，会问父母或兄弟姐妹。我必须承认，在这种事情上，孩子常常比大人更敏感，而且羞于启齿发问。

影响配偶选择的因素

即使是成人在性欲方面的生理吸引，也是在童年时期训练出来的。儿童对爱怜和吸引的最初印象，以及当时环境中周围异性给他的印象都是生理吸引的开始。一个男孩从他的母亲、姐妹以及周围女孩身上得到这些印象后，在以后的生活中能让他感到有生理吸引力的类型都会被他

早期生活环境中这些人的相似性所影响。他还会受到艺术作品的影响：每个人都会被自己的审美观念驱使。因此，从广义上说，一个人在以后的生活中并没有自由的选择权，而是受其教养的影响做出选择。

这种对美的追求并非毫无意义。我们的审美情绪总是以人类健康和进步为基础。我们的所有机能、所有能力都是遵循这个方向形成的。我们无法逃避。我们视为美的那些东西，都是看起来似乎是永恒的，并且有利于人类的利益和未来的。同时，我们也希望这能成为孩子的发展方向。这就是永远驱动我们前进的美感。

有时，如果一个男孩和母亲相处不好，或女孩与父亲不和（这在不美满的婚姻中经常发生），他们日后便会寻找与父母完全相反的类型。例如，如果一个男孩的母亲总是指责和打骂他，他又很软弱，又害怕被压制，他可能就只觉得那些看起来不盛气凌人的女孩有吸引力。他很容易因此而造成错误：他可能只愿意找顺从的女性作为伴侣，但这种不平等的婚姻是不可能美满长久的。他也可能会找一个表面强壮的伴侣，因为他想要证明自己有力量，或是因为他觉得她有挑战性，能证明自己的力量。如果男孩与母亲的关系间存在很大的裂缝，他对爱情与婚姻的准备便会受影响，甚至异性对他的生理吸引力也会大大降低。这种影响有多种不同的程度，最严重的情况是他会完全排斥异性，变成性欲倒错。

婚姻的合作之道

婚姻最糟糕的准备情况是，一个人只顾及自己的利益。如果他是这样长大的，他会时时刻刻盘算着能从生活中得到怎样的愉悦和自由。他会一直要求自由和解脱，从不考虑怎样能让伴侣的生活更加轻松、丰富。这是一种灾难性的做法，就好比是缘木求鱼，虽不是罪恶，却是错误的做事方法。

因此，在培养恋爱观的过程中，我们不能一味贪恋安逸或逃避责任。如果爱情中存在犹豫和怀疑，恋爱关系便不会牢固。婚姻合作需要终生不变的决心。只有拥有坚定而不可改变的决心，婚姻才能真正长久而美满。这种决心包括决定生育下一代，教育他们，教会他们合作，并尽己所能让他们成为社会的有用成员，成为人类种族中真正平等而负责

任的合格公民。良好的婚姻关系是养育人类未来一代的最好方式，所有婚姻都应牢记这一点。婚姻其实是一项工作，有自己的规定和原则，我们不能选择只关注其中某一方面而忽视其他方面，因为这样就会违反地球上合作这一永恒的法则。

如果我们只把责任限制在五年内，或是把婚姻视为一个试验行为，那就不可能有真正亲密的爱情奉献。假如婚姻中的男女都留有这样一条退路，他们就不可能对婚姻这个任务全力以赴。任何一种严肃又重要的生活工作都不能先为自己安排脱身之计。我们无法造就出有限度的爱情。所有千方百计想从婚姻中脱逃的人都走上错误的道路，这种脱逃的企图会让配偶伤心，让配偶心灰意冷。在失望之余，他们的配偶也会成全其脱逃的愿望，不再履行一起实现愿望的诺言。

我知道社会上存在许多困难，它阻碍了人们按照正常的途径解决爱情和婚姻问题，尽管他们有心要去解决，也是无可奈何。然而，我不认为因此就应当放弃爱情和婚姻，我们要去解决这些社会生活的困难。我们知道甜蜜的伴侣关系需要具备一些特征：忠诚、坦率、可靠、不保留、不自私……

常用借口

如果一个人猜疑心很重，整天疑神疑鬼，那只能说明他不适合结婚。假如夫妻双方都决心保留彼此的自由，他们就不可能拥有真诚的爱情关系。这不是爱情，在爱情关系中，我们不可能随心所欲地选择行为方向。我们要受合作关系的约束。我想举一个例子，来说明私人的独断专行是如何无益于婚姻的成功与人类的幸福，并且会对夫妻双方都造成伤害。

有一个案子，一个离过婚的男子与一个离过婚的女子结婚了。他们都是受过良好教育的聪明人，都衷心希望新的婚姻会比上次更美满幸福。然而，他们并不知道第一次婚姻失败的原因，都在寻找办法改进婚姻关系，但都没有意识到自己缺乏社会兴趣。他们自命为自由思想者，想建立一种不受拘束的婚姻关系，这样便不会对彼此厌倦。因此，他们约定两人在所有方面都可以保持完全自由，但他们需要彼此信任，把自

己做过的事都告诉对方。

在这一点上，丈夫似乎比妻子勇敢得多。每次他回到家，都会向妻子讲述自己的经历，妻子似乎也乐在其中，对丈夫的风流倜傥引以为傲。她也总想去和别人调情或是暧昧，但在采取行动前，她患上了公共场所恐惧症。她不敢单独出门。由于过度焦虑，她只能待在家里。她只要迈出家门一步，就会浑身不适，不得不退回。这种恐惧症表面似乎是避免她的决定付诸实际行动的方法，其实还不止于此。

因为她无法独自出门，丈夫只能留在家里陪她。可以看到，这种婚姻的逻辑打破了他们当初的决定。丈夫再也不能当自由思想者了，因为他必须陪着妻子。妻子也无法享受自由，因为她害怕独自出门。假如要治愈这位妇女，就要让她对婚姻有更好的理解，丈夫也需要将婚姻视为合作的工作。

还有其他一些错误是在婚姻开始之前就造成了。在家里被宠坏了的孩子常常在婚姻中觉得自己被忽视了。他们没有想过自己要去适合社会生活的要求。被宠坏的孩子在婚姻中会变成暴君，其伴侣会觉得受到了虐待和束缚，进而开始反抗。两个同样被宠坏的孩子结婚，能看到许多有趣的现象。夫妻双方都要求得到关注和注意，但双方都无法得到满足。下一步便是寻找解脱之道：有一方开始与其他人勾搭，希望得到更多的关注。

有的人无法只与一个人恋爱，而必须同时与两个人相爱。这样他才觉得自由，他可以在两个人之间来回逃避，永远不必承担爱情的全部责任。事实上，两者都想要就意味着一个也得不到。还有的人总是会想象出一份浪漫、理想或非人力可以企及的爱情，沉迷在这些幻想中，而不在现实中寻找伴侣。事实上，浪漫的爱情理想会排除掉所有恋爱的机会，因为在现实中，没有爱人能达到理想的水平。

有许多男人，但更多是女人，由于在发展中犯过的错误，学会了讨厌并排斥自己的性别角色。他们压抑自己的自然机能，如果不加治疗，在身体上就没有能力去成功经营自己的婚姻。这就是我在上文提到的“对男性的羡慕”，目前文化中过于重视男性地位，最容易造成这种错误。假如孩子对自己的性别角色不确定，他就会容易有不安全感。只要男性角

色被普遍认为是支配角色，无论是男孩还是女孩，都会自然而然地觉得男性角色令人羡慕。他们会怀疑自己是否有能力扮演这一角色，会过分强调男性化的重要性，并且会努力避免他人考验自己的男性化程度。

在我们的文化中，常常会遇到一些人对自己的性别角色非常不满。这可能是所有女性性冷淡和男性精神性阳痿的根源。在这些情况中，他们对爱情和婚姻的抵抗通过生理性抗拒表现了出来。除非我们真正有男女平等的感觉，否则就无法避免这种失败。只要还有一半的人对自己的地位不满，这种不满就会成为婚姻成功的巨大障碍。这里的补救办法就是进行男女平等的教育，同时应当让孩子完全清楚自己未来的性别角色。

我相信，婚前不发生性关系，对于获得亲密而忠诚的爱情和婚姻是最有利的。我发现，大多数男人都不喜欢自己的恋人在结婚前奉献出自己的身体。有时，他们会把非处视为不贞洁的表现，并对此感到非常惊讶。更重要的是，在我们的文化中，婚前性行为对于女性来说，精神压力会比男性大。假如婚姻的缔结是出于恐惧而非勇气，那将会是严重的错误。我们可以理解，勇气是合作的一方面，如果男性和女性选择伴侣是出于恐惧，这就说明他们并非想要真正与对方合作。如果他们选择酗酒者或是社会地位和教育程度远不如自己的人，情况也是一样。他们害怕爱情和婚姻，希望创造出一种可以受到伴侣尊敬的情境。

求爱

一个人的勇气和合作能力怎么样，可以从他在接触异性时看出。每个人在求爱时都有自己独特的方式、态度和气质，这也总和他的生活态度一致。在这种恋爱气质中可以看出，他对人类未来是否充满信心、是否乐于合作，还是他只对自己感兴趣、临场退缩，总责问："我给别人留下什么印象？他们怎么看我？"

一个人在求爱时可能不温不火、小心谨慎，也可能积极进取、一往直前。不管怎样，他的求爱行为都源于自己的目标和生活方式，这也正是生活方式的另一种表达。我们无法完全从一个人的求爱行为中判断他是否适合结婚，因为他此时有一个确定的直接目标，而在其他场合，他

却可能优柔寡断。不管怎样，这都会给我们提供一些关于他性格的可靠线索。

在我们的文化中（也只是在这些情况下），人们通常希望男性主动，先于女性表达爱意。因此，只要这一传统仍然存在，就有必要教会男孩学会男性的态度：主动、不犹豫、不退缩。然而，只有在他认为自己是社会这个整体的一部分时，他才能真正学会积极主动的态度。当然，女性也可以求爱，也可以采取主动，但在我们的主要文化氛围中，女性会觉得自己需要矜持一些。她们对异性的仰慕表现在外表、衣着、行为以及举止谈吐上。因此，男性接近异性的方式可能会较为简单肤浅，女性则较为深沉复杂。

经营成功的婚姻

婚姻的生理方面

双方对配偶有性吸引力是必要的，但应依照对人类幸福的影响来改造。假如双方确实彼此吸引，就不会出现性吸引力消失殆尽的情况。这种情况意味着缺乏兴趣，它的出现告诉我们，夫妻当中某一方不再与伴侣感觉平等、友好，也不合作了，不再想去充实对方的生活了。有时，人们会认为兴趣还在，只是生理吸引消失了。这绝非事实。有时候嘴巴会说谎，大脑会糊涂，但身体的机能只会实话实说。假如性的功能有缺陷，那么一定是两人间没有真正地和谐一致，丧失了对彼此的兴趣。不然至少有一方再也不想面对爱情和婚姻的任务，而是在寻找解脱之道了。

与其他动物相比，人类的性冲动还有一点不同：它是持续不断的。这是保证人类幸福和生存的另一途径。通过这一途径，人类得以不断繁衍，数量持续增多，以达到确保生存和发展的目的。其他生物则利用其他方法来确保生存。例如，我们发现许多种类的雌性动物会产下大量的卵，但有许多卵在孵化成活之前就丢失或毁坏了，不过其庞大的数量还是可以保证有一些能存活下来的。

对于人类来说，确保生存的方式之一也是生育后代。因此，我们发现，在爱情和婚姻的问题中，那些自发地关心人类幸福的人，是最有可能生育孩子的人；而那些有意或无意对其他人不感兴趣的人，会拒绝生育的负担。一个人如果总是索取、期望，而不付出，他就不会喜欢孩子。因此，我们可以说，爱情和婚姻问题的完整解决方案必须包括生育后代的决定。婚姻是我们所知的抚养下一代的最佳方法，而抚养下一代应该是每桩婚姻的一部分。

一夫一妻制，艰辛与现实

在现实的社会生活中，对于爱情和婚姻问题的解决办法是一夫一妻制。它需要真诚的奉献和对配偶的关注。每一个想要进入这种亲密、忠

诚和相互关心的关系的人，都不能动摇这种关系的基础，寻找脱身之道。我们知道，婚姻确实存在破裂的可能性。不幸的是，我们都无法完全逃避这一点。但假如我们将爱情和婚姻视作必须面对的一项社会工作，一个我们期待能解决的问题，想尽办法去解决它，就可以大大降低婚姻破裂的可能性。

婚姻的破裂往往是因为夫妻双方没有全力而为。他们没有努力经营婚姻，而只是等待美满婚姻从天而降。假如他们以这种方式来处理问题，当然就会失败了。把爱情和婚姻当作和天堂一样是错误的，把结婚当作恋爱的终结也是错误的。当两个人结婚时，他们的各种关系才刚刚开始。在婚姻中，他们才面临了生活的真正任务，以及为社会创造真正的机会。

在我们的文化中，还有一种很普遍的观点：将婚姻视为一个结局，一个最终的目标。例如，我们看到许多小说都是以男女主角结婚告终。事实上，他们的共同生活才刚刚开始。然而，小说描写的情况仿佛是婚姻本身可以圆满地解决一切问题，仿佛是夫妻俩已经笑到了最后，从现在开始将永远幸福地生活在一起。我们需要认识到的另一个重要观点是，爱情本身并不能解决一切问题。爱情有很多种类，而要解决婚姻的问题，最好是依赖工作、兴趣和合作。

婚姻关系无奇妙可言。我们看到，每个人对婚姻的态度，都是其生活方式的表现之一，因此，除非对一个人有整体了解，否则就无法了解他对婚姻的态度，这与他的所有努力和目标都是一致的。例如，我们可以看出，为什么有那么多人都在寻找逃离的办法。我可以准确地判断出哪些人持这种逃避态度：所有被宠坏的孩子。这类人可能对社会造成危害：这些宠坏的孩子在长大成人后，生活方式还停留在四五岁时的状态。

“我能得到所有想要的东西吗？”他们在任何情况下都会这样问。如果不能如愿以偿，他们就会认为生活毫无意义。“如果我连自己想要的都得不到，”他们会问，“活着还有什么用？”他们会变得悲观，有一种“想死的念头”。他们会把自己弄得神经兮兮，还会从错误的生活方式中建立一整套哲学，并认为自己的错误观点尤为独特，是天下的瑰宝。

在他们看来，压抑自己的冲动和情绪是社会对他们恶意的要求。他们从小受到的教育就是这样的。他们曾经拥有过一段美好时光，可以得到自己想要的一切东西。也许他们中仍有人认为只要自己拼命地哭，强烈地抗议，拒绝合作，就还能得到想要的东西。他们不顾社会的共同利益，而只关注自己的个人利益。

最后的结果是他们不想奉献，总想着不劳而获，变得贪得无厌。对他们而言，婚姻也是一种可以“不满意就退货”的产品。他们想要的是彼此不承担太多义务的露水姻缘、试婚，以及容易离婚的婚姻。在婚姻开始时，他们就要求自由和情不自禁时有权利不忠于对方。如果一个人真的关心另一个人，他就会表现出关心的所有特征：可靠、忠诚、有责任感。一个人的婚姻和爱情生活如果不能达到这些条件，就说明在生活的第三大问题上失败了。

关心孩子的幸福也非常必要。如果婚姻不是以我主张的观念为基础，在抚养后代方面将会存在重大问题。假如家长总是争吵不断、轻视婚姻，如果他们对婚姻不持积极态度，没有将婚姻视为一个不断发展变化的长期过程，不认为婚姻的所有问题都可以解决，这种婚姻将不利于帮助孩子成为善于交际的人。

解决婚姻问题

某些人无法生活在一起可能有各种原因，也许某些场合分开可能会更好，但应由谁来做决定是否要终结这段婚姻呢？我们能将决定权交到那些连自己都没有意识到婚姻是一项工作，或是只关心自己个人生活的人手中吗？他们看待离婚的方式会和看待婚姻一样：“我能从中得到什么？”

显然不能由这些人来决定。我们常发现有人离了结，结了离，反反复复地犯同一个错误。那么该由谁来决定呢？我们认为，假如一段婚姻出现了问题，最好由精神病学家来决定婚姻关系是否应当破裂。这在奥地利是一件很难办到的事。我不知道美国人的想法是否如此。在欧洲，我发现精神病学家会认为个人幸福最重要。因此，如果有人前来咨询此类问题，他们通常会建议他去找一个情人，认为这样就会解决问题。我

相信不久的将来他们一定会改变主意，不再给出此类建议。给出这种建议的精神病学家一定没有全面理解爱情和婚姻的问题，没有领会到这些问题与我们生活的其他问题息息相关。而我一直在提醒大家注意的，就是这个整体观。

那些将婚姻视作个人问题加以解决的人，同样会犯相似的错误。在此，我还是无法讨论美国的情况，但是据我了解，在欧洲，假如一个男孩或女孩有患精神病的倾向，精神病学家往往会建议他去找一个情人，或发生性关系。他们也会给成人提出类似的建议。这个做法实际上是将爱情和婚姻视为一副西药，而服用这种药一定会造成副作用，让病人更加彷徨，不知何去何从。

爱情和婚姻问题的正确解决是整个人格最完美的实现。没有哪个问题比它包含了更多的欢乐。我们不能将爱情和婚姻看作是无足轻重的小事，也不能将其视为犯罪、酗酒或精神病的急救处方。精神病患者只有在得到正确的治疗后才适合结婚。如果他们在完全康复之前草率结婚，就一定会面临新的危险和不幸。婚姻是一项伟大而崇高的事业，需要付出极大的努力和智慧去用心经营，身心不健康的人是很难担负起这个重担的。

有些人会怀着一些不正当的目的走进婚姻。比如，有的人是为了钱，有的人是因为同情某人，更有甚者是为了得到一个仆人。这些都与婚姻的神圣意义相违背。我甚至还了解到，婚姻被有些人当成了自己陷入困境的借口。一个年轻人在学业或事业上面临困难，认为自己可能失败时，就会选择结婚，然后借此说是婚姻的牵绊，导致了自己在学业或事业上的失败。

婚姻与男女平等

我们不应低估或轻视爱情的问题，而应该把它放在一个很重要的位置。在我见过的所有婚姻破裂事件中，最大的受害者往往是女性。毫无疑问，在我们的文化中，对男性比对女性的约束要少得多。这是社会处理婚姻问题时产生的错误观点，无法通过个人反抗来解决。特别是在婚姻中，任何一方的反抗都会影响婚姻的幸福感。要解决这一问题，就需要我们改变自己的观念。

我的一个学生——底特律的拉西教授，做过一项调查，发现42%的受访女性希望自己是男性，这意味着她们对自己的性别不满。当人类中有一半的人对自己的社会地位失望、沮丧，甚至是憎恨，并希望像另一半的人那样拥有更多的自由时，我们要如何才能解决爱情和婚姻的问题呢？假如女性总是被轻视，认为自己只是男性的性对象，或相信男性的本性就是花心不忠，那么，这个问题能轻易地解决吗？

综上所述，我们可以得出一个简单明了且非常实用的结论：人类不是天生就该一夫多妻或一夫一妻的。我们生活在这个地球上，看似人人平等，但确实是被分为了男女两种性别。我们已经知道，所有人在生活中都必须处理好自己面临的三大问题，个人要想在爱情和婚姻中得到最充分、最完美的发展，一夫一妻制是最佳保障。

自性
文丛

Understanding Human Nature

洞察人性

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
罗鸿幸 王心语 译

人如果不受瞩目，
使尽手段也要让他人注意到自己，
哪怕刻意暴露自己的无能。

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

Understanding Human Nature

自性文丛

洞察人性

[奥] 阿尔弗雷德 · 阿德勒 著
罗鸿幸 王心语 译

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有　侵权必究

图书在版编目（**CIP**）数据

洞察人性/（奥）阿尔弗雷德·阿德勒著；罗鸿幸，王心语译．—北京：北京理工大学出版社，2017.7

（自性文丛）

ISBN 978-7-5682-4034-5

Ⅰ．①洞…　Ⅱ．①阿…　②罗…　③王…　Ⅲ．①人性—研究　Ⅳ．①B82-061

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第103038号

出版发行／北京理工大学出版社有限责任公司

社　　址／北京市海淀区中关村南大街5号

邮　　编／100081

电　　话／（010）68914775（总编室）

（010）82562903（教材售后服务热线）

（010）68948351（其他图书服务热线）

网　　址／http://www.bitpress.com.cn

经　　销／全国各地新华书店

印　　刷／北京嘉业印刷厂

开　　本／880毫米×1230毫米　1/32

印　　张 / 8.5

字　　数 / 170千字

版　　次 / 2017年7月第1版　2017年7月第1次印刷

定　　价 / 35.00元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 梁铜华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

目录

CONTENTS

自序

引言

第一部分　精神的含义

　　一　精神的含义

　　二　精神生活的社会性

　　三　儿童与社会

　　四　我们生活的世界

　　五　不真实的层面

　　六　自卑情结

　　七　精神特征

　　八　男性和女性

　　九　家庭排行

第二部分　关于性格的科学

　　十　一般概念

　　十一　攻击型性格特征

　　十二　非攻击型性格特征

　　十三　其他性格表现形式

　　十四　感觉和情感

　　十五　总论：儿童抚养和教育

结语

术语表

参考书目

返回总目录

自序
PREFACE

本书旨在普及个体心理学的基本原理。其中不仅举例说明这些原理如何解释我们与生活的世界和人类活动的关系，而且还阐明了这些原理在群体生活中的应用。我曾经在维也纳教育学院进行过为期一年的授课，听众涵盖了不同年龄、专业，本书正是根据当时的授课内容整理的。编写目的有三：第一，指出错误的个体行为会破坏社会和群居生活；第二，向普通大众介绍辨别自身错误的方法；第三，告知他们应对方法，以达到人与社会环境的和谐。虽然人们常常认为商业或科学过失代价昂贵、应该受到谴责，但我们错误的生活方式可能会引起更大的后果，常常危及性命！

希望本书能助你更好地理解人性！

阿尔弗雷德·阿德勒

引言

人类的命运取决于灵魂。

——希罗多德

人性的研究者不应该怀有太多的轻率和傲慢，相反，他们应当谨言慎行。理解人性是一个很大的课题，自远古以来就已经成为我们的文化目标，但它并不是一门只允许少数专家研究的科学，其本质决定了人性必须由全人类共同探讨发现。这使一些学究大为恼火，他们觉得研究只是一小部分专家的特权。

现代社会不利于我们理解人性，相互隔绝的生活状态在过去真是令人难以想象！从孩提时期起，我就对人性理解甚少——家庭的限制使我对外界社会理解甚少。我的生活方式决定了我不能与其他人建立亲密的关系，而这种关系对于理解人性的科学和艺术至关重要。缺乏沟通使我和其他人逐渐疏远，因而我常常会误解他们的行为，并难以进行客观评价。人们常说：我们每天碰到许多人，与他们说话聊天，但感觉他们跟陌生人一样，缺乏亲密感。这种陌生感不仅表现为社会陌生感，而且表现为家庭陌生感。大多数父母不止一次地抱怨他们与孩子之间存在沟通障碍，而大多数儿童也不满于被父母误解。我们对他人的态度取决于我们与他人的熟悉程度，因此这种熟悉程度构成了社会交往的基础。如果我们能够对人性有深入的理解，我们将可以更和谐地与他人相处，而我们的社会关系也会得到改善。我们深刻地意识到，相互理解的缺乏正是造成大多数困难和分歧的根源，它使我们易于误解他人或被他人的表面行为所欺骗。

现在，我们可以谈谈为何本书选择从医学的角度揭示人性——因为我们希望为研究人性这片广泛但迄今尚未完全理解的领域奠定科学基础。我们将检验几条关于人性的假设，并指出这些假设所解决的问题及结果。

自诞生之日起，精神病学就是一门需要广泛了解人性知识的学科。

精神病学家必须能够快速、准确地找出患者的症结，只有在把握疾病发展状况的基础上，才能下诊断、施与治疗和开处方。精神病学不允许肤浅存在！错误的诊断不会带来有效治疗，而对疾病的正确理解将使患者病情好转。换言之，对人性的理解必须经受实践的考验。在日常生活中，我们对他人的判断失误未必会引起可怕的后果，因为判断失误时间和后果发生时间的滞后使我们难于确定因果关系。我们经常很惊讶地看到，多年以后可怕的后果才出现。这些不幸的经历使我们意识到，所有的人都应当了解关于人性的实用知识。我们的研究发现，精神病患者的精神障碍、情结和妄想在本质上与正常人无异，两者都具有相同的起因、前提条件和发展过程。唯一不同的是，精神病患者的异常行为表现更为明显，更易于为人识别。这个发现提示我们，异常行为具有研究价值，同时还应当注意正常人的类似表现。在此过程中，我们应当接受正当的培训，满怀激情并具有足够的耐心。

我们的第一个发现是：人类灵魂根源在于童年早期。这并不是什么重大发现，因为前人已经得出类似的结论。但这个发现的新颖之处在于，我们用无可辩驳的连续模型联系了童年期的经验、印象、态度和成年的行为，这也意味着，我们能够根据童年早期的经历和态度预测成人期的经历和态度。在此基础上我们还发现：单个灵魂外在表现不应当被孤立起来理解，事实上，它应当被纳入个体分析中。总之，我们只有从个体整体行为、精神状态和“生活方式”的角度对单个表现进行评价，才不会有失公允。这样，我们就不难发现隐蔽的童年想法决定了成人的生活态度。简而言之，一个惊人的事实是：从心理发展的角度来讲，儿童和成人的思维并没有差别，尽管有些想法的外在行为和语言发生了变化，但童年的根本目标和动机一直都指向相同的心理学目标，并未发生变化。例如，具有紧张性格的成人可能满脑子充斥着疑虑和猜忌，总是企图脱离社会，而这种性格特征和精神活动可以追溯至三或四岁。在儿童身上，人们可能更易于发现异常的性格特征，因为他们还不懂得如何隐藏自己的真实想法。因此，我们决定将后续研究的重点放在患者的童年时期。通过这种方式，我们得以根据一些人的童年表现推断出他们的成人特征，而不必等患者向我们叙述。事实上，我们所观察到的成人特征是童年经历的直接投射。在倾听了大多数患者生动的童年回忆后，我们通过正确分析这些回忆，可以准确地重构患者当前的性格特征。我们

始终认为，个体难以摆脱早期行为的影响，尽管有人发现他们的成人期与童年时期的生活差异巨大，但罕见有人在童年时期就尝试改变生活方式。改变成人生活态度不必从改变生活方式开始，因为灵魂的基础和个体的性格倾向不会变化，我们甚至可以推断，人们的生活目标也不会发生变化。

另外，还有一个原因促使我们研究儿童经历：我们希望可以改变成人的行为方式。我们无须关心成人的生活经历和印象是否曾经受到影响，因为其数目实在是太多了。我们真正需要理解的是患者最基本的行为方式，通过观察这些基本的行为方式，我们可以觉察患者的关键人格特征，从而给出正确的诊断。因此，对儿童心理特征的观察可能是我们研究的关键所在。虽然我们已经发表了众多研究一岁儿童的论文，但由于论文数量浩如烟海，以至于我们无法及时发现某些新发表的重要数据可能对研究人性至关重要。同时，我们还研究了防止恶劣性格特征形成的方法，希望能为人类做出应有的贡献。我们的研究自然也与教育学有关，这也是每一个心理学家研究多年的领域。教育学是心理学研究者的偏爱，因为它为应用人性研究成果提供了合适的平台。我们的研究方法必须能够将我们与他人的灵魂表现紧密相连，应当让我们深入他人内心，共同分享快乐，分担伤悲，就像一名优秀的肖像画家通过画像表现人物性格一样。

许多人以理解人类本性为荣，而一旦有人提出检验他们的理论成果，他们就显得气急败坏。但那些真正想要理解人性的人却经常通过亲身经历，或观察、认可他人等方式检验他人理论的价值和意义。关于人性的研究可能是一门运用了多种创造性工具的艺术，这种艺术与其他艺术紧密联系，并且影响着其他艺术的发展，特别是在文学和诗歌方面，这种作用尤为明显。理解人性的终极意义在于提升我们对人类自身的理解，换言之，它必须有助于我们成为更好、更完整和更健康的人。

在理解人性后，我们的下一个问题是：如何更好地应用这些知识？如果我们直接公布关于灵魂的荒唐发现必定会激起公众的愤慨，招致洪水般的批评——研究人性的学生必须注意这一点，需谨言慎行。不理解知识却卖弄知识最容易让自己声名狼藉。例如，在晚餐上不合时宜地炫耀自己对邻居行为的推测。此外，歪曲基本原理，声称它们是永恒不变

的真理的做法也同样危险。例如，在向不了解科学的人群介绍时采取这一做法——对那些理解科学的人来说，歪曲基本原理的做法同样是无礼的表现。我必须再次强调，人性的科学要求我们必须保持谦虚的态度！我们不应当不合时宜地、仓促地公布研究成果，就像一名儿童迫不及待地展示并炫耀自己的成果一样，在成人眼里，这种行为失当。我们也希望人类灵魂的研究者能从探索自身开始，他们不应当将在服务人类过程中总结的研究结论强行施加于他人，这种做法只会给心理学的发展增添新的阻力，并违背心理学原意——有时候，心理学必须承受一些考虑欠周的年轻科学家一时冲动带来的后果。我们应当变得聪明了，在下结论之前必须知晓心理学问题的来龙去脉。另外，我们应当在明晰心理学对某些人群有益的前提下公布我们的结论。即使是公布一个正确的性格研究结论，我们仍然需要小心，避免给他人造成伤害，这些因素包括不适当的公布方式或时机。

在继续深入探讨下一个主题前，我们必须解答另一个常见的困惑：许多人难以接受个体生活方式总是维持不变的说法。他们认为，我们的一生经历坎坷无数，总有些事情会改变我们的生活方式。但同时我们还应当记住，不同人对生活经历的解读各异，即使是同一件事情，不同人的观点也有区别。这也就意味着，我们并非总是从生活经历中吸取教训。老年人未必更精明！当然，随着年龄的增长，我们更清楚如何解决困难，更懂得待人接物的规矩。但通常情况下，我们的行为模式并不会随之发生变化。我们不应该忘记，个体的所有行为都会指向某一特定终点。进一步深入观察发现，个体必须适应自己的生活方式并接受生活方式的约束。众所周知，个体行为与以往经历一致，且他有权选择未来的生活方式并确定生活内容。在日常生活中，我们可以看到许多人从他们的生活经历中得出各种各样的结论。有的人可能会反复犯同一错误，如果你指出他的错误，他的反应可能包括以下几种情况。其一，他可能会说：“你说得对，我下次会改正的。”这不是常见的反应。其二，在大多数情况下，他会拒绝你的批评：“我已经习惯了，这种习惯根本改变不了！”有些人还会抱怨是父母或教育造成他们犯错，并责怪没有人理解他们的感受，或他们的处境是父母溺爱造成的，或他们自小备受虐待，缺乏母（父）爱。无论他们找了何种借口或使用哪些托辞，他们总是在逃避责任。通过这种方式，他们试图使自己的行为正当化，从而逃避众人

的批评——他总是不犯错误的那个！如果他自己把事情做砸了，那也是别人的错误！这些人所忽略的一点是，他们很少会主动克服困难从而避免重复犯错。他们更愿意过着一成不变的生活，却强烈地谴责是“他人”造成了糟糕的后果。他们可能一生都用着同样的借口。人们可以从多个方面理解同一经历并得出不同的结论。从这个角度来讲，我们不难理解，为何有的人不愿意改变他们的生活方式，却选择了通过逃避、扭曲、歪解事实获得舒适感。自知之明难得！改变自己更难得！人们应当在掌握人性理论和技巧后再开始尝试启发他人，否则一切将困难重重。有的人可能会流于肤浅，误以为个体外在行为的变化就是人性的变化。实际的例子已经告诉我们，这种“启发”对个体的影响非常有限，而任何“明显”的个体变化都是表面的、无价值的，除非个体的根本动机发生了变化。帮助人们改变自己绝非易事，它不仅要求心理学家具有乐观的精神和足够的耐心，而且要求他们具有谦虚的态度——这是最重要的。因为来访者为了满足自身的虚荣心往往狂妄自大，目中无人。此外，我们必须采用正确的方式改变人性。如果一道营养丰富的佳肴被厨师粗制滥造，卖相丑陋，人们通常会要求退菜。人性科学的另一方面是社会中的人性。毫无疑问，如果人与人之间能多一分理解，我们的人际关系就会极大地改善，大家也会更加亲密，社会上令我们感到失望、被欺骗的事情也会少很多。目前社会的主要危害就是人际欺骗，我们的同伴们（本研究的对象）必须清楚地意识到这一点。他们参与的目的是发现某些未知潜意识力量对家庭的重要意义。为了规避风险，他们还必须理解人类行为具有扭曲性、虚伪性和欺骗性。总之，我们不仅应该学习并有意识地应用人性科学原理，还应该常常思考人性的社会意义。

第一部分　精神的含义

一　精神的含义

什么是意识？

我们认为，意识的对象只包括运动的、具有生命的有机体。“意识”一词暗含着自由运动，因此，那些深深地扎根于一个地点的有机体不能被看作有意识。将橡树看作一个具有情感和思想的有机体的做法非常怪异，我们不必认为橡树可能“接受”了不能逃避的被砍的命运，也不必声称橡树“预感”到了即将被砍，更不必将理智和自由思考强加给它，因为它将永远用不到这些内容。从这些角度看，“橡树具有意志和理智”的说法不能成立。

运动与意识具有严格的必然关系，它是植物和动物的区别之一。因此，在探讨精神的演进时，我们必须将一切与运动相关的事物吸纳进来。人类运动所遭遇的困难可以推动精神的发展，促进经验积累，提高人类记忆力，最终使个体适应生活。我们可以从一开始就断定精神的发展离不开运动，而所有心理现象的进化和进步都受到有机体活动能力的调节。这种活动能力刺激、促进并依赖更为集中的精神活动。如果一个个体受到来自所有方向的运动力，那么他的精神生活将停止。

精神的作用

在考察精神的作用时我们意识到，它可能与有机体天生能力的进化有关。精神作为一种器官，为发现生命和保护自我提供了条件。心理活动是一种挑衅和抵御相交织的过程，最终目的是保证有机体连续地存在，并为其发展创造安全的环境。在上述假设的基础上，我们进一步考虑精神的真正概念。心理活动是不可能独立存在的，它必定与环境有关，它能够接受外界刺激，并做出相应反馈。

这些描述提示人类，身体本能、美德和恶行的引申含义非常丰富，而且这些能力和特征往往相互交错，其原因在于，界定某一项能力或身体特征优劣的标准尚未被建立起来，对这些能力和特征的评估只有放到

个体发现自我的环境中进行才有价值。众所周知，在某种意义上，人类的脚可以被看作退化的手。对于那些必须爬树的动物来说，人类的脚绝对不适用；同理，对人类来说，由于我们要在平地上行走，双脚比双手有用得多！没有人愿意放弃“退化的”双脚，而用“双手”行走。事实上，在我们的日常生活中，他人明显的肢体缺陷不应该被看作一种罪过，我们只能通过结合特定场景判断这些缺陷的优劣。

我们的目的及目标导向

关于人类，最重要的事实就是我们总是朝着特定的方向前进。我们难以想象人类精神是一个孤立的静止实体，最好将人类精神看作一个不同运动部件的组合体，这些运动部件具有相同的来源，指向单一的终极目标。这种具有单一目标的目的论构成了适应原理的基础。精神活动不可能是分散而缺乏统一目标的，我们的行为应该具有一定的方向。

精神生活与我们的目标息息相关，如果缺乏建立、延续、纠正和指引人类活动的最终目标，我们将不能进行思考、感受、祝愿或做梦，这种现象背后体现了有机体适应环境并对环境作出应答的必要性。我们已经发现，人类身体和精神活动遵循一些基本的原理。心理发展的过程在与长久目标相关的模式下进行，而这种目标又反过来受到生命动力的影响。目标的两种状态包括变化或静止，从这个层面上讲，所有的心理现象都可以被看作个体为应对未来状况所做的努力。简单地讲，灵魂似乎暗含着一股推动人类朝某种方向前进的力量，而“个体心理学”认为，人类精神的所有外在表现仿佛都与这种方向相关。

了解个体的目标和世界的一些事实将有利于我们理解人类表达自身的不同方式、人类生活的各种方向以及这些方向如何影响他们实现目标的过程。当然，我们还应该知道个体必须通过哪些步骤实现他们的目标——就像往空中扔一块石头，然后观察它的落地轨迹一样。但由于终极目标时常被修改，所以个体的活动不会遵循固定的自然法则。不过，由于个体具有一个终极目标，所以他的所有活动必定都指向这个目标，从而造成个体活动遵循自然法则的假象。毫无疑问，关于心理活动的法则必然存在，但这种法则不是自然法则。跟万有引力定律不同，它是人为

制定的。那些认为存在足够证据证明所谓的自然精神法则的观点未免过于肤浅。有的人坚信，他们发现了环境中存在一股永恒的天赐力量，这些行为引起民众的思想混乱。别忘了，如果一名画家决定画一幅画，那么他只会关注跟绘画相关的生活物品。然后他开始常规构思，绘出理想的作品——整个过程就像画家受到自然法则感召一样。这种行为的倾向性有多大？我们的推论是：如果画家的行动自由，必定会遵循某种目标绘画。

首先，身体运动与精神运动不是同一概念，这种差异性回答了所有关于自由意志的问题。现在，人们普遍认为人类不可能具有完全意义上的自由。人类一旦追求某种目标，就必然受其约束，而这个目标又时常为宇宙、身体状况和社会环境所影响。从这个角度讲，我们不难理解为何大多数人认为我们的心理受到某种永恒的自然法则支配。但如果一个人拒绝承认他与社会存在的关系并反抗这种关系，或拒绝融入客观生活中，那么这种永恒的自然法则将失效，随之而来的是新的目标法则。同理，群居生活法则不适用于那些对生活感到迷茫，而且拒绝承认他们与同伴存在关系的人。在这里我想再次强调，仅在确定合理目标后，我们精神生活的运动才可能发生。

其次，人类可以通过注意自身行为来发现生活目标。这一点尤其关键，因为很少有人知道自己的真实目标。从心理学实践的角度来看，如果我们准备理解人类，必须仔细观察人类的行为，而对人类行为的多重解读使这种观察变得更为复杂。我们可以取某一个体的多种行为进行直接比较或画图观察趋势。通过这种方式，我们可以通过比较曲线上不同时间点的个体心理态度来理解人性。这种方法经常被用来清晰地再现一个人的一生。下文举例说明了儿童的心理态度是如何惊人地与成人的行为模式一致的。

有一次，一名极度抑郁患者来访，他是一位三十岁男性，说话带有挑衅性。虽然他的童年生活艰难，但是后来获得了巨大的成功和别人的认可。这位患者抱怨道，他已经失去了工作欲望甚至生存欲望。他准备跟女友订婚，但一想到未来就烦躁不安。他处处小心，提防女友的行为，这几乎毁了他们的婚约，但让他解释为何猜忌时理由并不十分充分，因为我们不能将原因归咎于他可疑的女友，所以这位患者表现出来

的明显的猜忌行为原因未明。这是众多类似案例之一。在这些例子中，男人接触女人，为对方所吸引，但随之开始猜忌，并最终破坏最初他们建立起来的联系。

现在，让我们一起利用之前提到的方法画出这位患者的生活方式——将患者以往发生的事与目前的态度用线条连起来。我们通常会询问患者最早的童年记忆，尽管我们不能确定回答是否具有真实性。患者告诉我们，他当时跟母亲、弟弟一起逛超市，超市里人山人海，异常拥挤，于是母亲把他抱起来，但过了一会儿，她又想起了小儿子，于是把他放下抱起了他的弟弟。接着，他在人海中被压得喘不过气来，感到异常恐慌。当时，患者的年龄是四岁。在患者陈述童年记忆时我们发现，患者的陈述与目前对生活的怨言如此相似！他不能确定自己是否招人喜爱，更不能忍受自己的位置被他人取代。当我们在童年和现状之间画出一条直线时，那位吃惊的病人立刻领会了两者的联系。

这些指引人类行为的心理目标受童年环境因素和印象的作用。所谓的理想状态——也就是目标——可能在出生后第一个月形成。即使是对于如此幼小的婴儿而言，某些特定的感觉也有可能引起他们的快乐感或悲伤感。至此，我们能够得出关于生命的第一个哲学原理，它是如此的简洁：婴儿期的一些根本因素可以影响精神发展。这些根本因素滋生了一个允许被修正、影响和变换的上层结构。在多重因素的影响下，幼儿获得了明确的生活观，以独有的方式应对生活困难。

那种认为成人的性格特征在婴儿期就被确定的观点并非完全没有道理，许多人坚信性格是遗传的，殊不知这种“性格和人格均为父母遗传”的观点贻害甚深。别的姑且不提，它妨碍了正常教学工作，侵蚀了教师的教学信心，使一部分教师认为教不好是学生劣质的遗传特点造成的。毫无疑问，这些做法违背了教学的初衷。

社会的文明程度也深刻影响着个体的心理目标。社会设定了人类规范和行为范畴，儿童在这种规范中斗争，直至有一天，他们发现了如何安全和成功地满足自身需求的方法。这种与我们的日常社会生活相关的安全感可能在童年时期就被确定下来了。它不仅指规避危险的安全感，而且包括保证我们在最佳状态下生存的安全感。儿童通过获得比严格意

义上的基本安全和普通生活安全感大得多的边缘安全来实现生活的最佳状态。这导致儿童出现新的心理发展趋势——支配感和优越感。

就像成人一样，儿童希望打败所有对手，他们奋力追求优越感，以获得预期的安全感和舒适感。这引起了儿童的局促不安，而且这种感觉随着年龄的增大而愈发严重。随着儿童面临越来越多的生活困难，在这种关键时刻，如果儿童对克服困难失去信心，他们将选择艰难地逃避或寻找各种借口，这只能进一步突出他们对荣誉的潜在渴望。

在这些情况下，临时改变目标通常有助于逃避所有主要困难。儿童为了躲避暂时的生活要求而在困难面前显得战战兢兢或选择逃避。我们必须理解，人类的心理反应不是固定不变和绝对的，儿童的每次逃避仅能部分地反映他的心态，这种逃避行为只在短暂时期内有效，但不是他们解决问题的最终手段。特别是在儿童精神发展过程中，我们应当记住我们所处理的仅是理想状态下的暂时情况。适用于青少年的精神标准不适用于成人，我们必须仔细观察儿童的行为，并推测他们最终的精力状态和行为表现。一旦读懂了儿童的心思，我们就不难理解为何在适应生活的过程中，他们的所有性格特征都直接指向自我营造的理想状态。

理解儿童行动背后的原因要求研究者必须从儿童的角度思考问题。儿童观点背后的基本态度决定了多样的行为。首先，那些持乐观态度的儿童坚信他们能解决遇到的所有生活问题，长大后，他们将具有轻松面对力所能及任务的性格特征，我们从他们身上看到了勇气、开放、真诚、责任感、刻苦等特征；其次，那些持悲观态度的儿童则缺乏自信，他们认为自己不能解决遇到的困难，世界对他们来说是多么沮丧，他们时常畏缩逃避、自我责备、猜忌迟疑，表现出一名虚弱者企图保护自我的人格特征。他们的目标总是遥不可及——但生活的战线还远在前方。

二　精神生活的社会性

为理解一个人的思想，我们必须审视他的人际关系。一方面，人——人交往由宇宙本性决定，变幻莫测；另一方面，这种交往还受到社会制度，如团体或国家政治制度的约束。离开这些社会关系，我们将不能理解人类精神活动的实质。

绝对真理

精神不能独立活动。在千变万化的生活中，解决问题的需求似乎主导着精神发展的方向，而这些问题在无形中与我们的群居生活相互联系。群体的需求影响着个体，但个体却不能或极少影响群体需求。然而，静止的群居状态并不能决定个体的行为，个体行为的改变与群居状态的复杂性和多变性相关。此外，我们往往难以跳出自身人际关系的圈子来彻底地反思精神的本质。

为了跳出这个陷阱，人们只能接受我们群居生活的逻辑。这种逻辑仿佛是一种终极的绝对真理，只能在完善了具有缺陷的社会组织结构和纠正人类缺点的基础上逐步领悟并获得。以上结论在很大程度上受到了马克思和恩格斯关于社会物质分层原理的影响。他们认为，社会经济基础决定意识形态和人类行为。“群居生活逻辑”和“绝对真理”这两个概念在一定程度上参考了他们的说法。历史及对个体生活的观察（即“个体心理学”）告诉我们，多种因素造成了个体对社会经济系统的错误响应。为了逃脱系统惩罚，个体会想方设法地避免做出错误的响应，而我们关于绝对真理的观点能很好地帮助个体减少犯错。

群居生活的必要性

群居生活法则就像气候规律一样浅显易懂。天气的变化迫使我们采取一定的措施抵御寒冷，比如修建房屋等。人类只在特定群体和群居生活（我们不必理解它包含了哪些情况）中表现出强迫行为，比如在宗教活动中，群体崇拜使教堂的会众团结在一起。我们的生命诞生于冥冥宇

宙，后来，随着人类社会和群居生活的发展，我们逐渐建立了社会法则和制度。所有人类关系都受群居需求的影响，而这种群居生活先于人性出现。人类文明史证明，离开共同生活这个根基，生命将不能延续，人类不能独立成长，必须依赖群体才能存活。这是一个非常浅显的道理。动物界的所有现象都证明了这个根本法则，数量单一的物种终归被淘汰，只有成群的物种才能赢得延续后代的战争。

很久以前，达尔文就注意到这样一个事实：弱小的动物绝对不能单独存活。由于人类也不具备独立生活的强大能力，我们不得不认为人类也是弱小的动物之一。在没有利用工具的情况下，人类只能对大自然的捕食者做出无力的反抗。它们需要做出各种努力，寻求各方帮助，才得以在地球上存活。想象一下吧，你自己一个人在原始森林中生存，赤手空拳，没有带任何工具，那么，你面临的危险处境比其他任何动物都艰难。人类是一个没有身体特长的多面手，我们既不在速度上占优势，也不在力量上占优势；我们没有食肉动物锋利的牙齿，也没有敏锐的观察力，更不能听到其他动物发出的微弱的危险警告。人性的作用正是通过一系列工具来保障人类生存状态的安全，包括我们的饮食习惯、身体特征和生活方式。

至此，我们明白，人类的生存离不开特定的有利环境，群居生活创造了这些有利环境。它至关重要，因为通过形成群体和社会分工，个体与群体紧密相连，从而保证物种的延续性。只有通过社会分工（它被看作文明形式之一），人们才能确保合理地分配对生存至关重要的工具。当人类掌握了社会分工后，人类才能声称自己独立了。无论是痛苦的分娩过程，还是苛刻的婴儿抚养条件，都是为了保证婴儿存活。社会分工为这种持续性的照顾和关心提供了条件。想想我们经受过的疾病和痛苦，特别是在婴儿期遭受的疾病和痛苦，我们就会理解每个人生存所需要的照顾是如此之多！我们也会对群居生活的重要性有一点儿认识。群体是延续人类生存的最好守卫者！

安全和适应

通过以上讨论，我们可以得出这样的结论：人类比其他生命形式更

低等。这种自卑感和不安全感通常体现在人的意识层面，不断地刺激人类探索更好地适应生活的方法。它还促使人们逃避那些恶劣环境而寻找舒适的环境。

追求群居生活的本能很好地体现了人性，它赋予我们保护自身免受恶劣环境伤害的工具——完善的心智。只有人类聪明的才智才能够让如此弱小的生物极好地适应环境并获得安全感。让一名原始人通过自身防御机制，如角、爪子或牙齿征服自然，显然是非常困难的事情。但具有完善心智的人会立即想起急救措施，并利用工具补偿肉体的不足。长期的器官功能不全感使人类开始预测未来危险，并发展了人类应对危险的能力。同时，它还赋予人类的心智以思考、感受和行动的特性。由于社会在人类适应环境的过程中发挥着至关重要的作用，所以心智必须从一开始就与群居生活相适应。心智的所有特征都服从同一原则：群居生活的逻辑。

我们很自然地转入讨论下一个人类精神能力——逻辑思维；此外，我们还将探讨它固有的普遍适用性。思维必须具有普遍适用的特征才能称之为有逻辑。善于言辞和思维清晰是群居生活必不可少的工具，也是人类与其他动物区别的特征。语言行为明显具有社会起源的特征，同样它也必须具有普遍适用性。对那些过着独立生活的人来说，提高表达能力显然是徒劳的；但那些过着群居生活的人们必须具有良好的表达能力。这种能力是群居生活的产物，是联系个体和群体的纽带。通过观察那些与他人交流甚少或在缺乏交流的环境中成长的孩子的行为，我们可以证实表达能力具有社会起源。一些孩子可能会刻意与社会建立少数关系，而另外一些孩子甚至不会与他人建立关系。无论哪种情况，都说明他们要么具有表达缺陷，要么说话结巴，语言的学习诀窍对他们毫无意义。似乎只有在很好地建立人际交往的基础上，人们才能学习并保持说话的技巧。

表达能力深刻影响着人类灵魂的发展。逻辑思考的发生有赖于良好的语言能力，它使我们建立各种概念，并区分不同事物的价值。只有当确定我们的思想不是只有我们自己能懂时，他人才有可能理解我们的思想。我们对美丽事物的欣赏得益于“对美的认知、理解和感受是普遍的”这一原理。因此我们可以得出这样的结论：思考和观念，比如推理、

理解、逻辑、伦理和审美，并非私有的，而是具有共同的社会生活起源。它们将人类紧紧团结在一起以延续人类文明。

社会感

现在我们可以理解为何保证人类生存安全的所有规则，包括法律条款、图腾和戒律、迷信和教育，都必须适应群居生活的需要了！我们曾经在上文列举了一个宗教的例子，我们的结论是：适应群居生活是一种最重要的心理功能，它对个体和社会举足轻重。我们所谓的正义、正直和人性的闪光点，都只不过是人们在完成社会需求时产生的一种满足感。社会需求塑造了人类灵魂并指引着人类活动的方向，责任感、忠诚、坦率、诚实等美德只能从群体生活的普遍原理中衍生并维持，我们只有将个人放到群体中才能评判他的品行优劣。良好的品行，如获得科学、政治或艺术成就，仅当具有普遍适用的价值时才能产生巨大的影响。我们根据一定的标准评价个体行为，而评价的高低取决于他们对普通大众的贡献大小。这种标准就是在理想状态下的人类行为。他应该通过造福社会的方式完成当前任务并战胜困难；他应该将追求更强的社会感作为自己的目标。用我们同行卡尔·福特米勒的话来说，就是这些人“都必须遵守社会法则而生活”。

随着我们探讨的深入，您将愈发强烈地感受到，任何适应能力强的人都必定具有强烈的团体意识，而且他们必定时常运用完善自我的技巧。

三　儿童与社会

社会赋予我们某种特定的使命，这种使命影响着我们的日常活动、生活方式和精神发展。社会的基础是有机的。个体和社会的交汇点就是两性差异。在由男女双方创造的社会中，人类生生不息，我们获得安全感并努力过上幸福的生活。如果我们观察一名儿童漫长的成长经历，就会发现，人类的生存离不开社会的保护。社会使命内在地要求我们进行劳动力分工，这种分工不会使我们变得彼此陌生，却会加强我们的联系。每个人必须帮助他的邻居；每个人必须意识到他与别人息息相关。这是我们人际关系的开始。下面，我们将详细地讨论儿童出生后面临的一些人际关系问题。

婴儿期

所有婴儿都或多或少地依赖群体的帮助，他们面临着一个时而给予、时而索取、时而适应、时而奋斗的世界。人类本能的实现受到各种困难的阻碍，这些困难使我们感到痛苦。人类很早就意识到，有的人可能更容易满足自己的需求，更轻松地应对生活的困苦，人类必须整合自己的童年经历才能过上正常的生活。为了达到这一目标，人类的精神总是在不断地评估生活状况，进而在最大限度满足人类本能和遭受最小损害这两方面做出权衡。

这导致儿童夸大开门或搬重物所需的体力，或向他人发号施令并要求服从的权利，他们开始萌生成长的渴望和比他人更强大的想法，他们生活的主要目标变成了“支配周围人”。但是长辈们认为儿童在社会的资历尚浅、是弱势群体，需要长辈对其履行抚养的义务。在这种情况下，儿童可能表现出以下两种行为：其一，儿童可能模仿成人的行动和处理问题的方式；其二，儿童表现示弱行为，让成人以为自己应该义不容辞地给予帮助。我们以后将屡屡看到儿童身上表现出的这两种截然不同的精神倾向。

性格类型也在这个时候开始形成。有的儿童选择不断地发展自身能力，通过勇敢和果断的行动获得别人的认可；但有的儿童选择利用自身

的软弱作为筹码，借此满足自身的各种需求。我们只需留意儿童的态度、言语和举止，就能够区分这两种人。仅当我们将每一种性格类型放到相应的生活环境中时，我们才能理解它们的真正意义。儿童的生活环境通常可以通过观察相应的行为来推测。

尽力弥补自身的软弱是儿童发展的根基，缺陷感促使儿童锻炼个人才华和发展自我能力。不同儿童面临的生活困境大不相同。有时候，儿童面临着充满威胁的环境，他们认为世界到处充满敌意。这种极端的观点归因于儿童的片面思考。如果他们的教育不能纠正这种错误，这些儿童的性格将继续朝着错误的方向发展，他们对世界的敌对印象将体现在每一个困难中。这在那些具有先天缺陷的儿童身上表现得更为明显。跟普通人相比，他们对周围事情的态度截然不同，这就是所谓的“器官自卑感”，包括行动困难、个体器官缺陷或因抵抗力低下而容易感染疾病。

除了器官缺陷，其他原因也可以阻碍儿童认识世界。不合理的家庭要求（或错误的管教方式）给儿童带来的伤害不亚于肉体缺陷。正当儿童奋力适应环境的时候，他们却发现前方道路充满了重重障碍。对那些生长在垂头丧气、悲观厌世家庭的儿童更是如此，他们将很快地受到家庭错误气氛的影响。

阻碍的作用

在全面评估儿童面临的生活困难后，我们将不难发现他们的应对方法通常是不恰当的，那时，他们的思考方式仅经历了短暂的发展期。他们发现，自己必须适应现实生活的法则。但是，他们的适应能力还是幼稚的，生活对他们就像是一场漫长的实验，每一次错误的环境应答都是一次纠正错误、获得进步的尝试，观察他们在特定环境下的行为方式是一件有趣的事情。这些应答行为有助于我们深入理解精神的实质。但同时，我们也应该看到这样的事实，即任何个体的反应，如对社会的反应都不是一成不变的。

儿童在发展精神过程中遇到的问题通常会阻碍或扭曲他们的社会感。这些问题可以被分为两类。第一类问题起源于儿童物质环境的缺陷，比如经济、社会、种族或家庭环境的异常；第二类问题与儿童的身

体缺陷有关。我们的社会文化很注重健康和缺陷，因此，那些躯体缺陷明显的儿童肯定面临着更多生活挑战，包括行走能力发展滞后、语言功能发育迟缓和长期动作笨拙的儿童。他们的大脑功能也比正常人发育缓慢。生活中到处可见跌得鼻青脸肿、行动笨拙和行为迟缓的儿童，他们带着身体和精神的负担，忍受着他人的同情，因为世界根本没有把他们的需求放在眼里。这种发展会引起很多问题。当然，只要给予足够的时间，这些儿童还是有可能克服自身残疾而不产生负面的精神后果，前提是这些残疾尚未给儿童造成深刻的伤害以至于延续到成年。此外，如果我们将经济因素纳入考虑范围，这种情况还可能变得更加复杂。

对涉世未深的儿童来讲，人类社会法则就像是一本尚未打开的书，他们用怀疑和猜忌的目光看待身边发生的事情，并倾向于避免接触这些事情以及逃避生活任务。他们能敏锐地感受到人性的敌意，但这种敌意常常会被无意识地夸大。他们对生活的黑暗面而非光明面更感兴趣。对大多数人来说，他们总会过分夸大任何一面的作用，因此，他们阴暗的生活态度可能是终身的。他们渴求成为别人关注的焦点，当然，他们更会关注自己的一亩 [(1)] 三分 [(2)] 地而不是别的事情。生活必须承担的义务对他们来说是一种责难而不是一种刺激。很快地，他们就与别人产生矛盾，而且这种矛盾随着他们的敌意加深而更剧烈。随后，他们开始神经质般小心翼翼地判读生活事件，偏离真实生活轨迹越来越远，最终只会徒增烦恼。

当父母不能很好地表达自己对子女的关爱时，类似的问题也会出现。无论什么时候出现这种问题，它都会对儿童的发展造成严重的后果。儿童将牢牢地坚信错误的观念，以至于他们甚至不能感受到别人的关爱或恰当地表达自己的爱，因为他们本性里没有建立关爱这一概念。教导那些成长于缺乏爱或不善于表达爱的家庭的孩子是一件艰难的事情，他们对生活抱有逃避的态度，躲闪所有的爱和情感。父母、教师和其他成人的考虑不周也可以造成同样的后果。他们告诉孩子，爱和关心是不正常、荒唐和懦弱的。例如，许多儿童曾经被告知，温柔是软弱的表现。这种逃避现实的态度在那些曾经被嘲笑的儿童中表现得尤为明显。由于担心表达爱意会被嘲笑，他们害怕表达自我感情。他们也拒绝正常的关爱，认为它是奴役或腐蚀人们的一种工具。

爱的能力可能就这样建立起来了。野蛮的教育抑制和压迫了所有关爱。儿童开始逃避生活的环境，并一点儿一点儿地丢失了对精神和灵魂发育至关重要的人际交往，一旦他认识的人向他表示亲密，儿童将与这位朋友建立最为深厚的友谊，这导致有些人的社会联系永远不会超过一个人。当一名饱受忽视的男孩注意到母亲仅关心弟弟后，他会通过千奇百怪的方式补偿童年丢失的那份温暖和关爱，这种方式暗示了他可能会经历哪些生活困境。毫无疑问，他的成长过程会充满困苦。

在儿童成长过程中给予过多关爱也会造成跟缺乏关爱一样的后果。被娇惯的儿童就像缺乏爱的儿童一样，饱受生活困苦的纠缠，他们过分地渴求别人的关爱，这种难以被满足的欲望将他们与别人绑在一起，阻碍了个体的前进发展。随后各种错误的生活经历使他们过度估计关爱的价值，并得出这样的结论：成人必须为儿童付出关爱。举个简单的例子，一名儿童可能会对父母说：“因为我爱你，所以你也一定要爱我。”这种话语在家庭中很常见。一旦儿童认识了这个“道理”，就会更多地向父母索要关爱，增强自己对父母关爱的依赖性。

人们必须经常警惕这种对某一家庭成员过分依恋和关爱的倾向。毫无疑问，纵容孩子的这种行为不利于他们的未来发展，这使得他们为了获得他人的关爱而不择手段，为了达到自己的目标，他们绞尽脑汁，用尽一切方法。他们企图显示自己比对方（兄弟或姐妹）高人一等，或者忙于搬弄是非。事实上，这些儿童还会煽动他的同伴犯错，从而成为父母喜爱和赞扬的焦点。他们还会向父母施加社会压力，将父母的视线扭向自己。他们千方百计地努力，直至出尽风头和高人一等。他们可能好吃懒做或行为恶劣，但最终目的都是为了强迫父母在自己身上多花时间。有的儿童会想方设法成为三好学生，接受大家羡慕的眼光。

我们可以认为，一旦精神模式固定下来，所有手段都可以成为儿童索求关爱的方式。为此，他们可能会表现出反社会的行为，但也可能表现出很优秀，令人称赞。在这两种情况下，他们索求关爱的目的要么通过缺乏教养的方式表现出来，要么通过得体的良好行为表现出来。

在娇生惯养的儿童中，有一类儿童可能面临着一帆风顺的成长过程。他们的潜能和能力被善意的行为所扼杀，因为他们从来没有被允许

承担自己的责任，也没有经历任何有利于成年生活的事情。没有人教他们如何与那些真正关心自己的人建立关系——当然，儿童期逃避人际关系的行为造成了成年期建立人际关系的困难和错误。这些儿童对生活完全缺乏准备，因为他们从来没有机会试着克服困难。当他们踏出温室，不再是自己王国里的小王子或小公主时，他们将不可避免地遭受辛酸的失败和沮丧，再也没人给予他们过度的“理所当然”的照顾、关心或保护。

所有的这一类问题都具有一个共同点，即它们或多或少地使儿童与生活孤立开来。比如，患有饮食疾病的儿童对营养的看法与正常儿童不同，这造成了他们发育的巨大差异；天生器官缺陷的儿童过着古怪的生活方式，这种方式最终使他们与社会分隔开来。有的儿童不清楚自己应该如何适应器官缺陷，从而选择了逃避。他们既不懂得如何交朋友，又不能加入同伴的游戏中。他们要么嫉妒同伴，要么贬低游戏的价值，迷失在自己的世界中。

生长环境对儿童的要求过严也会引起孤独感。对这些儿童来讲，世界处处充满不友善的眼光，他们坚信生活就是一段糟糕的经历。他们要么假定在生活面前必须保持沉默，要么把自己看作一名斗士，必须随时对付充满敌意的环境。这些儿童发现他们的生活和工作异常艰辛。不难理解，他们一般会尽力保护个人空间不受侵犯。他们的思想高度焦虑，拼命地逃避所有可能侵犯个人领域的行动。他们神经质般小心翼翼地企图绕开所有的困难，而不是放手一搏。

另外一个提示儿童社会感缺乏的常见特点就是：他们常常将自己看得比别人重要。显然，这种品质反映了他们对世界的消极态度。除非这些儿童能够找到一种改变自己错误行为模式的方法，否则他们将难以过上幸福和充实的生活。

个体是社会中的一员

在第二章，我已经解释了为何只能通过个体的生活环境评价他们的性格，以及如何评价特定行为对世界的影响。在这里，“特定行为”包括个体对世界的计划和对环境、生活问题的看法——包括工作、友情和日

常人际交往的问题。我们已经知道，婴儿早期留下的林林总总的印象将对个体造成终生的影响。我们甚至还能根据出生几个月婴儿的行为预测儿童的成长。我们不可能混淆已经出生数月婴儿的行为，因为他们的行为模式已经确立，而且这种模式随着岁数增长变得更为清晰。此后，他们的行为模式将不会发生大变化。

随着年龄的增长，儿童的心智日益受到社会关系的影响。证实“儿童社会感是天生的”这一观点的最早证据体现在儿童对爱抚的渴望上，这种渴望使儿童主动亲近成人。儿童的爱通常都指向他人，而不像弗洛伊德说的那样指向自己。这种情感需求在不同儿童的身上表现不同，而且它的强度容易发生变化，可以随行为波动。对两岁以上的儿童来讲，这种不同可能通过语言表现出来。只有在儿童精神发生最严重的病态退化时，他们才会丧失已经根深蒂固的社会感。在人的一生中，这种社会感不断发生变化、被歪曲，逐渐变得清楚，被放大或扩充，直至它遇到传统意义上的家庭，以及广泛意义上的“家庭”——国家和全人类。它还可能突破这些藩篱，寄托在动物、植物、无生命物体和全宇宙上。我们的研究结果表明，必须将个体看作社会的一员。理解了这一点，我们就掌握了理解人类行为的强大工具。

---

(1) 1亩＝666.7平方米。

(2) 1分＝66.67平方米。

四　我们生活的世界

我们的精神结构

由于所有人都必须适应环境，因此，我们的灵魂必须能够从多方面解读外部世界。此外，不同人对世界的理解不同，追求着各自明确的目标，而这个目标与他们在童年早期形成的理想行为模式一致。虽然我们不能确定这些含义广泛的理解方式和目标，但它们却是切切实实存在的，通常与个人缺陷感截然不同。精神活动只能建立在个人目标的基础上。我们知道，为了建立个人目标，个体必须做出改变自由活动的能力，人们不应该低估自由活动对精神的巨大充实作用。当一名儿童第一次不依赖别人搀扶独自站立时，他们就进入了一个新世界，在那里，他们感受到周围环境的敌意。在最初的活动尝试，特别是在学习站立和行走中，他们从不同程度体会到生活的艰难，这种感觉既能增强他们对未来的期待，又能毁灭他们的幻想。那些成人认为无关紧要或司空见惯的行为可能对儿童精神的发展产生重要影响，彻底改变他们对世界的看法。

因此，那些有运动困难的儿童会将自己设想成强壮而敏捷的人，我们可以通过询问他们喜欢什么游戏或他们长大后想从事什么职业来发现这种设想。通常，这些儿童会回答说，他们希望成为赛车手、火车司机一类的人——明显提示他们渴望克服那些限制自由的困难。他们的生活目标是希望自己的自卑感和缺陷感被自由活动的快感所取代。很明显，对发育迟缓和体弱多病的儿童来说，这些缺陷感表现在他们精神活动的方方面面。同理，那些具有先天性视力障碍的儿童渴望看到一个缤纷多彩的完整世界，而具有听力障碍的儿童对一些美妙的声音特别感兴趣——简而言之，他们具有“音乐感”。

在儿童用于征服世界的所有工具中，感觉器官发挥着首要作用，决定了儿童与所生活的世界建立哪些关键的联系，他们通过感觉器官建立自己对宇宙的看法。实质上，主要是眼睛决定了儿童对生活环境的看法，因为他们所“看见”的世界不仅促使他们产生成为众人焦点的欲望，

而且是他们大部分生活经历的源头。我们的视觉与其他器官所产生的感觉显然不同，它可以感受静态刺激，而后者（包括耳朵、鼻子、舌头和皮肤）只能感受动态刺激。一些人可能耳朵是主导器官，因此他们的很多信息都跟听觉有关。在这种情况下，我们可以说精神拥有一种主导的听觉模式。

我们发现，一些运动系统占主导地位的儿童对嗅觉或味觉刺激不太敏感，这些在他们所生活的文化背景中处于一种相对劣势的地位。有一些儿童肌肉系统占据主导地位，自从来到这个世界后他们就没有不闹腾的日子。在童年期，他们运动活跃；成年后，运动活跃更为明显。他们只对主要利用肌肉的活动感兴趣，即使在睡眠中他们还是运动活跃，这可以通过观察他们在床上翻来覆去的行为来证实这一点。在此处讨论的儿童中，还有一类“烦躁”的儿童，他们的躁动通常被认为是有害的。

综上所述，我们可以认为，事实上，所有儿童都通过某一种或某一组主导器官认识世界，包括感觉器官和运动器官。所有儿童都通过他们最敏感的器官收集信息从而建立起对世界的认识。因此，我们必须知道这一种或这一组器官是什么，然后才能理解人性。这些器官影响了儿童和世界建立起千丝万缕的联系。只有我们理解童年时期器官缺陷已经对他们的世界观（宇宙观）和后续发育造成何种影响后，我们才有可能解码他们的目前行动和反应。

我们感受世界的方式

那些时常存在的心理目标不仅影响着我们的所有活动，还影响着某些心理能力的类型、强度和活动，而这些心理能力塑造了我们的世界并赋予世界意义。这解释了为何我们每个人都只是经历了生活的很小一部分，或者某一些特定事件，抑或我们生活的世界。我们所有人都只是关心与我们心理目标相关的事情而忽略了生活的整体及其意义。因此，如果我们不清楚地获知人们所追求的一些隐性目标，那么将不能全面理解人类的行为——除非知晓人类的整体活动是如何受到心理目标影响的，否则我们将难以对人类的行为作出正确的评估。

感知

外界的感受和刺激通过人的感觉器官传入脑部，从而产生各种印象。这些印象构成了我们想象和记忆世界的基础。但感知并不是一个素描的过程，因为在此过程中，一些奇怪的个体化特征将不可避免地影响人对世界的看法。人类并不能感知所有看到的东西，即使是面对同样的一种情况，两个不同的人也会产生不同的反应。如果你问他们："你们看到了什么？"他们回答的差别会非常大。

儿童只感知他们生活环境中符合自身行为模式的事物，这种模式是预定的，受到多种因素影响。视觉发育良好的儿童对世界的感知明显具有视觉主导的特征，大多数人都可能受到视觉的影响而产生某种程度的感知偏差。有的人是听觉主导的，他们通过听觉填补对世界的感知缺陷。从严格意义上讲，这些感知不一定都要与现实一致，每个人都可以重建和重排他们与世界的接触方式以适应自身的生活模式。人类感知的内容和方式体现了个体化和独特性的原则。感知不会是一种简单的身体反应，而是一种我们可以从中获取对内心世界影响深远的结论的精神功能。

记忆力

正如我们在第一节所看到的那样，精神的产生与人类的身体运动能力紧密相关，精神的活动受到运动目标和动机的影响，个体必须不断采集信息，从而处理各种生活关系。此外，作为一个适应性器官，精神必定拥有各种防御或延续生存的能力。这些能力之一就是记忆力，其主要功能是帮助人类适应环境。缺乏记忆力，人类将不能未雨绸缪。我们可以推断，在潜意识里，每一次回忆都蕴含某种目的，回忆不会偶然发生。显然，它要么是鼓励性的，要么是警告性的。回忆不是随机或无意义的，它具有选择性，只有弄明白回忆背后隐藏的精神目的和动机，我们才能对它作进一步分析。相反，从表面上研究我们记住或忘记的内容是徒劳的，仅当某种回忆有助于达到特定精神目的（即可能诱发某种关键运动）时，我们才会记住它。同样，我们忘记那些不利于实现特定精神目的的事情。总之，我们发现，记忆也隶属于目的性适应，深受某种

统一主题或目标的影响。这些目标指导着人的性格朝着整体化的方向发展。一段永久的记忆——即使是一段扭曲的记忆（我们常常可以看到儿童发生这种情况，他们的记忆通常是“超负荷”或片面的），可以转移出我们的意识世界，从而表现为一种态度、情绪基调甚至生活哲学观点，但前提是它有助于我们达到理想的目标。

想象

再也没有什么比想象产物更能体现个体精神的独特性了！通过想象活动，我们可以超越物体，进而赋予感知新的内涵。换言之，想象力重新塑造了精神创造力的另外一种产物，即感知。想象产物不仅是对以往感知的重复再现（这种再现本身就是精神创造力的一种产物），更是一种高于感知的全新而独特的产物，就像原始感知是在身体感受的基础上产生一样。

所谓幻想就是一种注意力集中程度远超常规的想象活动。它产生的画面看起来是如此的生动和真实，以至于超越了单纯意义上的幻想而表现为个体行为活动的变化，仿佛他们受到客观刺激一样。当幻想达到了这种真实性，我们就称之为幻觉。

产生幻觉的条件与产生白日梦的条件相同。每一次幻觉都是精神的一次艺术性创作，它的设计和风格均符合创作个体的目标和动机。让我们通过下面的例子来理解这一点。

一名聪明的年轻女性在违背父母意愿的前提下结婚了，她的父母因此怒不可遏，断绝了与女儿的来往。一开始，女儿坚信这是父母的错。由于双方的骄傲和固执态度，他们一直没有达成和解。结婚后，原本生活在富裕贵族家庭的女儿不得不过着穷困的生活，但她始终没有抱怨自己婚姻的不幸。要不是出现了一件非常奇怪的事情，所有人都会认为她已经非常好地适应了贫困的婚后生活。

女儿从小就受到父亲的娇惯，但过去亲密的父女关系只能愈发凸显现在关系的紧张，她的婚姻使得父亲对她的态度日益冷淡，父女间的隔阂日渐加深，甚至在她的孩子出生后她的父母也没有来探望一下女儿，

看看他们的小外孙。女儿更加憎恨她的父母，因为她当时只是意气用事，不该遭受如此后果，她愈发感到悲伤，父母的态度转变如此之快——她本该得到父母无微不至的关爱啊！在此，我们必须注意到，这名年轻女性的行为完全受到个人动机的主导，正是这种性格特征使我们得以深入了解为何她与父母的决裂对她产生了如此深刻的影响。

首先她的母亲虽然有着不少优点，却是一个严厉而又自以为是的女人。她对女儿的要求非常严格，虽然她对自己的丈夫唯命是从——至少从表面上看，但是她并没有完全放弃自己在家庭中的地位，相反，她在顺从中表现出了一些骄傲，并引以为荣。其次，他们家里还有一个被视作“掌中珠，心头肉”的儿子，他是家族香火延续的希望，父母对儿子的关心远远多于对女儿的关心，这位女儿非常渴望扭转这种状态。婚后的生活艰难更让这名成长于相对安全环境的年轻女性对父母日益愤恨——父母从小就对我不公平！

一天夜里，将要入睡的时候，她迷迷糊糊中看到大门打开，圣母玛利亚走进来对着她的耳朵说：“亲爱的，因为我是那么地爱你，所以我必须告诉你一个不幸的消息，你将在今年12月16日死去，我希望你有所准备。”

这名年轻女性并没有被奇异的梦境吓着，她摇醒她的丈夫，把梦境的来龙去脉向他说得一清二楚。第二天，这名女性去就诊，并抱怨自己出现了幻觉。她坚持认为她真真切切地看到和听到了圣母玛利亚的出现和嘱咐。乍看之下，现实中似乎不可能出现这种情况，但如果我们运用精神方面的知识，这将会变得非常简单。纵观整个病史，我们总结为，一名天性好强的年轻女性表现出征服所有人的想法，她跟父母断绝了关系，过着穷困的生活。我们不难理解，对任何一个人来说，为了控制人间的所有事情，他最终必定会找到上帝并反抗他对人的约束。但如果这种与圣母玛利亚的交流发生在一名祈祷者身上，没有人会觉得事情竟变得如此特别——这名女性的讨论还没完。

在从以上角度进行分析后，我们会觉得这些精神小把戏一点儿都没有神秘的地方。难道不是所有人都会做这样的梦吗？但这名女性的梦确实还是有点儿差别——她是在醒着的时候做的梦。我们还必须注意到，

她的焦虑感加重了她的压力。在幻觉中，她虽然被自己的母亲拒绝了，但被另一位母亲接纳。事实上，在传统观念里，“另一位母亲”指的就是最伟大的母亲——圣母玛利亚。这两位母亲的性格差别肯定很大。这位年轻女性之所以看到了圣母玛利亚，就是因为她的母亲没能出现。幻影的出现是对母亲未能关照自己孩子的一种控告。

这名年轻女性正试图通过某些方法证实她母亲的错误。“12月16日”是一个非常重要的时间，在许多文化里，这是一年中人们联络感情、相互拜访、礼尚往来的时候，也只是在这个时候，她们母女和解的可能性才最大。因此，我们可以理解，这个特殊的时候对于这名迷失自我的女性意义非凡。

这名女性幻觉中令人感到奇怪的事情是，为何圣母玛利亚的友好出现带来的却是死亡的噩耗？事实上，从她对丈夫的描述中我们找到了答案：她的话很快就会传遍她那狭小的生活圈，而这正是一个确定父母是否会探望自己的最好时机。

几天后，圣母玛利亚再次出现并说了同样的话。这名女性问，她怎样才能让父母回心转意。圣母玛利亚说，她的父母不会原谅她犯下的错误。至此，一个意料之中的意外出现了——她征服母亲的欲望并不能给她带来快乐。

这时，我们试着联系她的父母，希望有机会了解一下他们的女儿的真实生活。结果，父（母）女和好如初，一切非常顺利，当时场面感人。但事后，女儿仍然感到不太满意，因为她觉得自己从父亲眼里看到了虚伪的眼光。她说，父亲让自己等了太长时间！虽然这名女性最后还是赢了，但她还是不能摆脱那种“证明别人是错的”的欲望，还是希望自己轻松得胜，而后得意洋洋。

通过以上探讨，我们可以得出这样的结论：幻觉出现在精神压力最大的时候，出现在他（她）担心自己不能实现目标的时候。毫无疑问，在科技发展落后的时候，幻觉对人们产生了非常大的作用。

现在，人们已经从旅行家和探索家的文字描述中获知幻觉的概念。显而易见，当生活处于危险中的时候，人们会产生压力，这种压力刺激

受害者引发各种想象，使他们得以从沉闷的生活中得到短暂的解脱。此外，幻觉还会促使人们吸毒，因为吸毒能够抚平他们的恐惧。

幻觉对我们来说已经不是什么新鲜事，我们已经在观察记忆和想象的发生过程中注意到类似的现象。如果我们继续对梦境进行解释，我们也将看到相同的结果。通过集中想象力和解除人体关键功能，我们很容易产生幻觉。在紧迫或危险的时候，在我们能力不足的时候，我们可能会想尽各种办法摆脱软弱感，并通过幻觉机制逃避它们。我们承受的压力越大，需要解除的关键功能就越少。在这种情况下，在听到“赶紧逃命吧！”的呼喊时，任何人都会用尽最后一点儿力气，拼命地跳上幻觉的诺亚方舟上。

错觉是一个跟幻觉密切相关的概念。唯一的不同是前者还保持了一定的外界交往能力，但是这种交往是歪曲的，而患者对情形的判断和感受到的压力大小是一样的。接下来我们将看到一个随着欲望的不同创造性思维既产生错觉又产生幻觉的例子。

一名出生于优秀家庭的男性由于接受了糟糕的教育而一事无成，如今，他在一家不起眼的邮局当小差。他曾经错过了一切让他变得优秀的机会，这让他悔恨不已。加之受到朋友的责骂，他感到压力日益增加。他开始喝酒，借以消愁，逃避失败。一段时间后，他因为被发现谵妄抽搐而送到医院。谵妄是造成幻觉的重要原因，在酒精中毒谵妄的状态下，患者通常会看到各种小动物，比如老鼠、昆虫和蛇。此外，患者的职业也可能促进幻觉产生。

随后，他接受了那些坚决反对嗜酒的医生的诊治。他们严格执行治疗方案，不久，患者似乎完全戒除了酒瘾。出院后，他在三年内滴酒未沾。一段时间后，这名患者又到医院看病，这次他出现了新的问题。他说，他时常看到一个男人露着牙齿对他狞笑，窥视他的工作。他现在的工作是给别人打散工。有一次，他感到非常愤怒，因为这名男人居然在嘲笑他！他抓起一把土镐朝那个人扔去，想看看他是真的存在还是只是一个假象。那个人敏捷地闪开了土镐，并很快地发起反攻，把他打得鼻青脸肿。在这种情况下，我们不应该单纯按照假象的思维来解释，因为幻觉也会引起严重的肉体损伤。但我们不难对这种情况作出解释，这名

患者经常产生幻觉，但这次他拿起土镐向着一个“真人”扔了过去。

虽然这名患者抑制了自己饮酒的冲动，但事实上，出院后他的病情日益加重。他丢了工作，被赶出家门，现在不得不以打散工为生——这种职业曾经被他和他的朋友所鄙视。这名患者所承受的精神压力并没有减少！戒酒后，这名患者实际上丧失了一种重要的慰藉心灵的方式。在过去，他虽然被家里人认为一事无成，但终归能够在酒精的帮助下正常工作。对他来讲，被骂作酒鬼总比干一份卑贱的工作要光鲜。这名患者接受治疗后再次回到现实中，但他的生活并没有比以前改善多少。要是他现在拒绝我们的治疗，他更没有什么东西可以安慰心灵，也没有什么东西可以寄托自己的失败感。酒精不再有效！

这种紧张的情况会重新诱发患者的错觉。他认为情况跟以往一样，自己依然是一名酒鬼。他通过这种行为向世界宣示：“我已经在酒精中毁了自己，现在谁也没有办法解决这个问题。”他烂醉如泥，渴望从别人的轻蔑中解脱出来，从痛苦的散工职业中解放出来，从生存或逃避的抉择中跳出来！在下一次被送到医院之前，这种幻觉会一直存在。最后，他会安慰自己说，要不是饮酒毁了一生，他肯定会事业有成。这些语言让他产生了自我价值感。相比丢失工作而言，不丧失自尊更为难得。接着，他的所有努力都朝着“要不是饮酒，我也会事业有成”的信念发展。正是这种状态让他觉得自己并不比别人差，横亘在人生道路前方的只是难以克服的重重障碍。为了找到一个安慰自己的理由，他拼命挣扎求索，最终造成幻觉，看见一个男人在朝着自己狞笑，但谁又能保证这个“幽灵”不是他自尊心的救星呢？

五　不真实的层面

幻想

幻想是另外一种精神创造性能量。我们以往讨论的许多现象中都包含着这种幻想活动的痕迹。就像特定记忆可以反映意识的主要焦点和想象具有奇异的上层结构一样，幻想和白日梦成了创造性精神活动的组成部分。预测和预先判断的能力作为所有可活动有机体的关键功能，对幻想的形成同样重要。幻想与人类身体的活动能力紧密相关。事实上，它只不过是人类预见未来的一种工具。

儿童和成人的幻想（有时候被称作“白日梦”）总是与未来有关，这些“空中楼阁”成为他们活动的目标，它作为一种虚构的理想状态指导着现实生活。对儿童幻想的研究明确表明，对权力的渴望在他们的活动中扮演着重要的角色。儿童的渴望表达在他们的白日梦中，他们的大多数幻想都是以“要是我长大了”等类似词汇开头。有很多成年人的生活过得就像儿童一样，我们明确强调“对权力的渴望”再次暗示着精神的发展离不开特定的目标。在我们的文明中，这种目标牵涉到社会认可和社会意义。任何一名个体都不会终生只有一个暗淡的目标，因为人类的群居生活总是一直伴随着自我评估，从而满足自身的优越感和成功竞争的欲望。在多数幻想的情境中，儿童都希望自己可以行使一定的权力。

但我们确实不必担心这是否会成为一种普遍情况而存在，因为我们难以确定何种程度的幻想或想象才是错误的。我们的理论只能符合多种情况，但未必符合所有情况。好斗的儿童拥有更大的权力，因为他们自我保护的需求深受强硬的人际关系的影响；而体质较弱的儿童过着不太愉快的生活，他们的幻想力也很强，表现为专注于内心世界的倾向。在儿童发展的某一阶段，他们的想象力可能是逃避现实生活的一种方式。被现实抛弃的人可能会滥用幻想，对他们来讲，幻想犹如带着人们乘着想象之风而起、飞离恶劣生活的魔毯。

社会感和对权力的渴望也在我们的幻想中扮演着重要的角色。在儿童的幻想中，对权力的渴望几乎总是跟它在社会生活中的应用相关。我

们可以在救星或圣斗士打败邪恶和受压迫力量的幻想中明显地看出这个特点。另外一种常见情况是，儿童常常幻想着自己不是爹妈亲生的，许多儿童坚信他们是从另外一个家庭来的，以后他们的亲生父母——一些异能人士会过来把他们接回去，这在那些怀有深深自卑感的儿童中尤为常见。他们觉得自己得不到父母的爱和照顾，或总是被迫融入家庭生活，因此他们为自己虚构了一个新的家庭。这些过于空泛的想象还从另一种常见态度中得以窥知，这些儿童通常会模仿成人的行为。有时候，我们会发现这种幻想表现为一些几乎呈病理性的行为，比如，男孩想要使用父亲的刮胡膏；女孩的动作更为男性化，行动和衣着都接近男孩。

有的人还会说，有些儿童是没有想象力的。这是一种误解。无论是不善于表达的儿童还是被迫放弃幻想的儿童，他们都应该具有想象力。有的儿童可能会从压抑自身的想象力中体验到自己的强大。在极力适应成人真实思维的过程中，这些儿童坚信幻想是幼稚的，不值得沉溺。但在一些极端的例子中，儿童由于过度追求真实而完全丧失了想象的能力。

对梦的一般思考

除了前面提到的白日梦外，我们还必须讨论那些发生在睡眠中的重要而深刻的活动——“夜”梦。我们通常认为夜梦是对白日梦的一种重复。一些有经验的心理学家发现，人类的梦境明显反映了人类的不同性格。事实上，自有人类历史以来，梦就已经深刻地主导着人类的发展。无论在夜梦，还是在白日梦中，我们都尝试着勾画、计划和引导未来生活往一个更安全的目标发展。两者的明显差异就是，白日梦相对容易理解，而夜梦很少为人们读懂。对于梦境的这种不可读性，我们应该习以为常。有的人可能会轻率地说，这种不可读性暗示着梦境是多余的、无价值的。对此，我们可以这样解释，梦境反射着那些竭力克服困难和维持未来地位的个体对权力的渴望。梦使我们可以深入了解人类情感生活中存在的问题。

移情和认同

精神不仅拥有感知现状的能力，还能凭直觉感受或猜测未来可能发生的事情，后者是所有可活动有机体的预见能力的重要组成部分，因为这些有机体常常面临着适应环境的问题。这种能力也跟认同或移情有关——人类的这两种能力已经发展得非常完善了，它涵盖的范围是如此广泛，以至于我们可以发现，它渗透在每一种心理现象中，是有机体生存的先决条件。为了在特定情境下做出准确的判断和预测，我们必须事先通过联系我们的思考、感受和理解形成合理的判断能力。我们有必要找到一个使我们既可以通过自身努力解决新问题，又可以通过谨慎的措施小心规避风险的办法。

移情发生于人与人的语言交往中。如果一个人不能够认同他人的角色，那么他将不能理解他人的思想。戏剧是最能清晰表达移情的艺术表现形式。剧作家通过运用各种技巧，使我们迅速地认同舞台上的角色，深入各种角色的内心。移情在日常生活中表现为，当我们注意到别人正处在危险中时，我们自身也会跟着产生一种奇怪的不安感。这种移情的作用是如此的强大，以至于虽然并没有真正的威胁靠近，我们仍然会不自觉地做出防御动作。例如，我们都会在别人的眼镜突然掉在地上的时候做出捡拾的动作；在保龄球场上，我们可能会看到一些运动员追着保龄球的运动轨迹，就像是他们可以影响它的运动一样。同样，在观看足球比赛的时候，看台上的观众会不自主地倾向自己喜爱的球队。另外一个常见例子就是，当感受到威胁时，汽车中的乘客往往会做出刹车的动作；看到高楼大厦的窗户清洁工时，我们几乎都会产生某种程度的害怕颤抖；当公共演讲者因为忘记稿件内容而不能继续演讲时，台下的观众往往会产生某种焦虑和尴尬。我们生活的所有内容都在很大程度上依赖着这种身份认同的能力。如果继续探寻这种使我们的动作和感受跟别人几乎一样的能力的根源，我们就会发现，移情是一种存在于所有人身上的天生技能。这是我们对独立个体统一于宇宙的普遍感受和反映，是人类必然拥有的一种特征，它使我们认同自身直接经验之外的世界。

就像社会感和团体精神具有不同层次一样，共情也表现为不同的层面。这种多样性甚至早在童年期就表现出来了。有些儿童与布娃娃玩耍，就像它们是真正的人类一样，而其他人总是饶有兴趣地看着这些童真的行为。要是我们将群居精神从人类自身转移到动物或无生命物体

上，人类的发展将会完全停滞不前。

仅当儿童几乎完全丧失社会感和无视自身与其他生物的关系时他们才会表现出对动物的残忍行为。这种天生缺陷造成的后果是，儿童只对那些无助于自身融入人类社会发展浪潮的事物感兴趣，他们只看到自己，而忽视了他人的喜乐伤悲。一旦这种从他人位置进行思考和加强人际交往的无能发展到一个严重的地步，这些儿童可能会选择完全拒绝跟他人合作。

影响、暗示与催眠

个体心理学回答着这样一个问题："一个个体是如何影响他人行为的？"它指出，个体对影响的易感性正是人类心理活动的主要表现之一，除非一个个体可以影响他人的行为，否则我们的群居生活将难以实现。这种影响方式在一些关系中起到了至关重要的作用，比如，师生关系或亲子关系。由于人类具有天生的社会感，因此在某种程度上，我们乐意受到他人的影响，而这种乐意程度的大小取决于影响的施加者对受施者个人权利的关注高低。我们不可能与敌人建立长久的友谊，却可以在充分保护他人权利的基础上，最大限度地对他人产生影响。这点在教育方面显得特别重要。虽然人们或许还能构想甚至实施一些其他类型的教育形式，但是一个充分考虑他人权利的教育机制将更加高效，因为它能很好地唤醒人类最原始的本能，即他们与全人类和宇宙的关联感。

但如果接受教育的对象是刻意逃避社会影响的人，这种教育机制将无效。这些逃避者并非只包括少数人，他们必定经历了一个漫长的逃避过程，直至最终公然与社会叫板。试图影响这一类人的行为是困难的，甚至是不可能的，从他们身上我们看到了人类猛烈地拒绝一切产生影响的行为的奇异现象。

我们可能会看到，一些受到环境压抑的儿童对教师的提问很淡漠。当然，如果外界压力足够强大，它将足以清除所有的心理障碍。结果，儿童会记住并遵守那些命令式的教导。但显而易见的是，这样的遵守并不会给社会带来任何好处。有时候，一些儿童会产生荒诞的想法，认为他们并不适合活着，因为他们奴隶般的顺从使得他们不知道自己真正应

该干什么或想什么。培养儿童这种唯命是从的态度的危险性在于，随着这些儿童逐渐长大，他们会不加思考地服从一切命令，甚至是那些违法的命令。

帮派就是体现了顺从和支配的一个有趣的例子。执行帮派命令的人往往是一些小喽啰，而上级领导通常不会亲临作案现场。在帮派参与的大多数重大犯罪案件中，这些奴性的小喽啰一般都是替罪羔羊。一旦这种盲目的顺从深入骨髓，我们将不难发现，有的人会以自己的奴性为荣，并把它当成满足自尊的工具。

通过观察正常人的相互影响过程我们会发现，大多数容易受到影响的人都是崇拜推理和逻辑，而且在社会感受到最低程度扭曲的人。相反，那些渴望追求优越感和支配感的人则很难被影响。这种情况在我们的日常生活中经常出现。

父母很少会责备自己的孩子盲从，却常常责备他们的叛逆。如果仔细观察这些孩子我们将发现，他们感到自己的行为被父母约束才会表现出反抗行为。他们想尽一切方法打破生活环境对自己的约束，他们的家庭方式决定了我们不能够用一般的方法教导他们。

我们对权利的渴望跟我们接受的教育成反比。此外，家庭教育的意义非凡。在大多数情况下，它促使儿童形成欲望，唤醒他们夸张的想法。这不是由儿童缺乏思考能力造成的，而是由深深植根于我们文化背景中的妄想诱发的。家庭就像社会一样，家长最关心的是谁最出名、谁过着最好的生活和谁受到了大家的崇拜。在以后探讨虚荣的相关章节中，我们将有机会看到这种以欲望为中心的教育如何损害我们生活的群体，以及健康的思维发展是如何受到欲望的阻碍的。

那些具有绝对服从性格的人很容易受到每一次环境细微变化的影响。他们就像是催眠师手中的玩物一样。你可以尝试一下，自己绝对服从身边任何一个人的命令，坚持、再坚持几分钟——催眠术就是利用了这种服从的性格！有的人可能会说，并且坚信自己很乐意被催眠，但事实上，他并没有做好服从命令的精神准备。另外一些人可能表现为意识层面的反抗，但在潜意识里，他们仍然乐意被催眠。在催眠过程中，被催眠对象的精神态度决定了效果的好坏。他们说了什么，他们在想什

么，等等，实在是无关紧要。由于对这个概念模糊不清，人们通常听说的关于催眠的传闻都是假的。我们常常会担心那些表面拒绝催眠术，但实际上乐意听从催眠师指令的人，他们的催眠效果可能会因为命令的顺从程度深浅而时好时坏。患者是否乐意被催眠绝对不是由催眠师决定的，而是完全取决于催眠对象的态度。

从本质上讲，催眠跟睡眠差不多，它的神奇之处在于，催眠要求存在他人的命令，而且只有那些乐意接受命令的人才会有较好的催眠效果。我们通常说，催眠的决定因素是催眠对象的性格和品行。只有那些乐意服从他人命令，而且抑制了关键个人功能的人才会被催眠。催眠与普通睡眠不同，它强烈地控制着个人的活动能力，甚至被催眠者的运动中枢也会受到催眠师的调动。在正常的睡眠中，人们能够记住少许临近睡醒的梦境，但在催眠状态下，被催眠者只会记住催眠师指定的内容。关于催眠术最重要的一点是，在恍惚的催眠状态下，那些最能体现灵魂本性的关键能力几乎完全瘫痪了！可以说，被催眠者成为催眠师的一个工具，一个只听从催眠师命令的活死人。

大多数可以轻易影响他人的人都认为自己具有某种神秘而特殊的催眠本能，这给我们造成了很大的困扰。当然，这指的不仅是他们的恶意行为给舞台催眠师造成的麻烦，还包括其他各种各样的问题。这些自吹自擂的家伙做出了完全反人性的行为，以便利用一切手段达到自身卑劣的目的。在此，我们无意否认他们确实曾经做了一些正当的事情。人类这种动物啊！你总是不幸地盲从，成为那些伪装异能人士的俘虏。为何盲从而不检验权威的人会有如此之多？公众简直就是在自讨苦吃！他们彻头彻尾地吞下那些荒诞不经的谎言却居然没有一个人会提出客观的质疑！这些谎言绝不会给群居生活带来一丝的和平，却只会一次又一次地加重被骗者的仇恨。世界上没有一辈子成功的舞台催眠师，他们会频繁地遇到一些所谓的来访者，被他们当猴子一样戏耍。有时候，这些来访者也包括一些重要的科学家，他们来访的目的是逞强，证明自己的能力。在一些情况下，催眠师会遇到真假难辨的患者——被催眠者是一名撒谎老手。这些人在一定程度上玩弄了催眠师，却又对催眠师的指令言听计从。在这个意义上，真正起作用的绝不是催眠师的能力，而是被催眠者受影响的乐意程度。要不是催眠师的自吹自擂，根本就不存在影响

被催眠者的神奇力量。那些习惯了理性生活的人，那些自主决策能力较强的人，那些不会未加批判就接受传言的人都不能够被催眠，更不会显示出任何心灵感应的能力。催眠术和心灵感应术都是奴性服从的外在体现。

话已至此，我们必须进一步考究“暗示”这个概念。如果我们将它划分到印象和刺激这一大类概念中，我们的理解会更简单一些。显然，一个人不会“偶尔”受到刺激的作用，而是经常受到外界无数刺激的作用。此外，刺激绝不是简单的感知，每一种刺激都有其作用效果，而印象从一形成开始，就持续不断地影响着我们。当印象表现为他人的请求、争辩和说服的行为时，我们就称之为暗示。在这种情况下，先知先觉的人会改造或强化目标人群的某种观点，真正的困难在于，不同的人对外界相同刺激的反应差异巨大。个体被影响的程度跟他们的自主独立能力紧密相关。

在关联中，我们必须小心观察以下两类人群。第一类人总是过分在意他人的意见，而不加分辨地妄自菲薄。这类人很容易受到暗示或催眠的影响。第二类人将所有刺激或暗示都看作一种无礼行为，他们总是认为只有自己的意见才是正确的，却从来不会在意它们的客观正误，他们无视别人的所有意见。以上两类人都存在着某种程度上的软弱感。第一类人表现得唯唯诺诺，第二类人表现得妄自尊大。虽然后者常常声称自己开诚布公，却摆脱不了好斗的天性。他们强调自己的坦率和理智，只是为了加强自己独一无二的位置。对这些顽固不化的人，我们很难做出任何改变。

六　自卑情结

童年早期

现在我们不难理解为何那些成长在不利环境中的儿童跟成长在充满关爱环境下的儿童对生活和同伴拥有截然不同的态度。我们可以得出这样一个原理，即残疾儿童在很早的时期就已经体会到生活的艰辛，且在大多数情况下，这种艰辛阻碍了他们社会感的发育。他们一般不会尽力理解他人，而是以自我为中心，注重自己给他人留下的印象。肢体残疾所引起的问题同样也可能会给潜在的残疾人士带来沉重的社会和经济负担，并使他们对世界怀有敌意。

儿童在很小的时候就已经产生了这种稳定的性格倾向。这些儿童早在两岁的时候就已经体会到，跟同伴相比，自己可能在某种程度上对生活的适应性更差。他们不敢参加同伴的游戏和娱乐活动，过去的种种缺陷使他们觉得自己被生活忽略了，从而表现出一种焦虑的期待行为。我们不能忘记，儿童在生活中处于一个低级的依赖地位，他们一旦离开一个具有社会感的家庭，就不能独立生存。通过观察儿童的软弱和无助行为我们意识到，从一开始，他们就产生了一种根深蒂固的自卑感。儿童迟早都会意识到，他们将不能独自处理横亘在生活道路前方的所有苦难。这种自卑感是所有幼稚行为的驱动力和起点，它决定了儿童将通过何种方式达到内心的平静和获得安全感，决定了儿童生活的终极目标及其实现方式。

儿童受教育的潜能与他们的身体条件密切相关。他们对知识的吸收能力由两方面因素决定。第一方面是被自身夸大、强化的自卑感，他们难以逃避这种感觉；第二方面不仅包括对安全感、内心宁静和社会地位的强烈追求，还包括对环境的征服感和对同伴的支配感。具有上述特点的儿童往往很容易走上歧途。他们是人们眼中的“问题”孩子，因为他们企图打败所有人，认为自己已经被环境和他人所抛弃或歧视。上述两方面因素不可避免地造成了儿童人生发展过程中的性格扭曲、信心不足和频繁犯错。实际上，所有的儿童都有可能经历畸形发展，他们总会在某

一个时刻感受到内心的不安定。

因为所有的儿童都会在成人的环境中生活，所以他们总会认定自己处于一个幼小、虚弱和难以独立谋生的地位。他们甚至不敢做很小的事情——虽然成人认为儿童完全有能力正确而高效地完成它们。我们很多人的童年犯错就是从这个时候开始的。一旦我们的要求超过了儿童的行动能力，他们就会表现出无助感。有些成人故意利用这一点，有意识地让孩子感受到自身幼小和无助的处境；有的人将孩子看作活蹦乱跳的布娃娃，与他们逗乐；有的人将孩子看作一份珍贵的礼物，视为掌中明珠；还有的人希望孩子感到自己对社会的无用。父母或成人表现出来的以上种种态度经常会让儿童觉得自己唯一应该迎合的两样东西就是长者的喜好和厌恶。

父母给孩子造成的自卑感可能会因为某些特殊的文化而得以强化。这些文化认为，人们无须认真地跟孩子交往。儿童常常得到这样的印象，他们可有可无，没有任何权利；他们存在的目的就是被人们参观，而不是表达自我；他们必须时常表现出谦恭有礼、举止文雅，等等。许多儿童非常忌惮自己被别人嘲笑。奚落儿童简直就是一种犯罪！它给儿童的精神打上永久的肮脏烙印，这种烙印时常体现为成年后的生活习惯和个人行动。我们很容易就可以辨认出那些童年饱受嘲笑的成人，他们总是担心自己会再次被别人嘲笑。不认真地跟儿童交往的另一种恶习是，人们常常告诉儿童一些“显而易见”的谎言。这导致他们不仅开始怀疑自己生存的世界，而且开始质疑生活的严肃性和真实性。已有案例记录了这样的一种情况。当被问及他们对学校的印象时，那些在学校里经常无缘无故地受到同学和老师嘲笑的孩子认为，学校在他们眼里只不过是父母撒的一个谎，根本不值得重视。

补偿感：为获得他人认可和内心优越感的一种奋争

自卑感、不自信和不安全感决定了一个人生存的目标。从人类出生开始，我们就表现出爱出风头和企图吸引父母注意力的倾向。这给我们的第一个提示就是：渴望被认可与自卑感同时存在于个人的内心，其目的指向是获得一种征服环境的快感。

一个人社会感的大小和类型决定了优越感的目标。我们通过对比个人优越感的目标和社会感的大小来判断个体（包括成人和儿童）的品行。这些目标具有积极意义，要么使人获得优越感，要么提升个体的自我价值感。这些目标使我们的生活经历变得富有价值，它连接并协调着我们的感情，塑造着我们的想象世界，激发着我们的创造力，并决定了我们应该记住和忘记哪些内容。现在，我们可以体会，感受、情感、情绪和想象力其实是相互联系的，而且这些精神活动的不同部分受到我们对某一个目标追求的影响。我们最初的感知为这个目标所扭曲和重新塑造。可以说，它是影响个性最终发展方向的隐性因素。

我们的行动是基于一个人为设定的固定点，我们不能在现实中找到这个点。换言之，这是一个虚构的点，这个虚构的点必然存在，因为我们的精神活动存在缺陷。这个点非常接近于我们在科学理论中使用的虚构概念。例如，我们通过不存在但非常实用的经线将地球分成多个部分。虽然进一步思考迫使我们承认这种假设的心理学固定点就像经线一样并非客观存在，但是我们必须承认，这种假设的目的仅仅是引导人们走出真实世界的困扰，看清某些变量的相互关系。这样做的好处就是，一旦认准了某一个固定点，我们就可以根据这个点对所有感觉和情绪做进一步分类。

从这个角度看，个体心理学创造了一套探索性的系统和方法——将人类行为看作各种关系的最终作用形式，这些关系由具有天生能力的人在追求某一目标的过程中产生。我们的生活经历也表明，这种假定的奋斗目标不仅可以方便我们理解人类行为，而且它与人类生活实际上也非常一致，包括意识层面和潜意识层面的生活。对某一目标的追求和精神的目的性既是一种哲学意义上的假设，也符合基本的事实真相。

如果有人问，我们怎样才能最大限度地避免产生对权力或优越感的渴望——它们是我们文明的魔鬼，我会回答说，达到这个目的非常困难，因为我们这种渴望在我们尚未能很好地表达自己时就已经开始形成。但我们可以等到孩子长大后再改善和消除这种渴望。与儿童共同生活并不会有助于提高他们的社会感，使他们对个人权力的渴望消失。

更困难的问题在于，儿童并不会公开表明自己对权力的追求，而是

伪装成对关心和爱护的索求。他们的行为存在一些假象，他们希望通过这种方式不让人们发现自己对权力的渴望。对权力和安全感的疯狂追求可以破坏儿童的正常心理发展，可能使勇敢变为粗鲁、顺从变为懦弱、温柔变为一种狡猾的争取支配感的手段。最终，儿童的所有自然感受和举止都会带有某种程度上的虚伪，其最终目的是征服生活的环境。

教育通过意识和潜意识层面的作用补偿他们的不安全感，其方式包括教会生活技能、培养理解能力和发展对人类的社会感。无论它的实施方式是如何多种多样，所有的这些手段都是为了帮助处于成长期的儿童克服自身的不安全感和自卑感。我们观察儿童形成的性格特征，从而判断干预的效果，其原因在于性格特征反映了个人心理活动。因为不同儿童对自卑感的理解不一样，所以我们无从对儿童心理至关重要的不安全感和自卑感进行定量测量。

我们不能期待儿童在某一场合具有精准的自知力，甚至成人也未必具有这种能力。这种能力的缺失会引起一些问题。那些成长环境过于混乱的儿童必定怀有更大的自卑感。当然，这种自卑感的大小存在着个体差异性。从总体上来说，儿童的自卑感大小随着时间产生波动，直至最终固化，并以自我评价的方式表现出来。这种自我评价是“固定”的，它影响着儿童此后的所有行为。具体的日常行为或固定的自我评价指引着儿童，使他们做出补偿行为，以减少自卑感。

我们可以举出一些例子来证明儿童总是尽力通过某种补偿机制减少灵魂的自卑感。我们都知道，一些关键的生命器官在受到疾病或外伤的损害后，其功能将会被增强。当机体发生循环障碍时，心脏似乎从全身获得了新的力量，不断扩大，直至能够替代正常的心脏功能。同理，灵魂产生自卑感或无助感后，也会通过各种手段克服这种“自卑情结”。

过强的自卑感会使儿童认为他们无法克服自身的软弱，使他们的行为朝着反方向发展。在这种情况下，对权力和支配地位的奋争被放大并强化，从而产生了所谓的病态奋争——平凡的人际关系将得不到满足。这些儿童的强烈欲望让他们夸大自身的优点，表现出一定的目的性。那些受病态权力驱动的儿童企图通过一反常态、做事鲁莽、躁动不安和心血来潮等方式保证自己在生活中的关键地位，却一点儿也不会考虑到别

人的感受。他们的行为特征表现为发狂地追求被夸大的支配能力。他们对别人权利的侵犯反作用地威胁着他们自己的权利——他们站在世界的对立面，同时，世界也拒绝了他们。

但这些特征并非都是显而易见的。一些儿童对权力的追求并不会使他们立即造成社会矛盾，而且他们的欲望在一开始的时候不会表现出一丝的反常。我们一旦仔细研究他们的活动和成就，将会发现这些人的努力并不会给社会整体带来好处，因为他们的欲望本身就是反社会的，经常使他们阻碍别人的发展。随着时间的缓慢推移，他们逐渐地表现出其余的性格特征。他们的人际关系慢慢地带上了反社会的色彩，集中表现为骄傲自满、虚荣和不惜一切代价过得比别人好的欲望。上述最后一种欲望可能不易于为人觉察，因为他们的相对优秀是基于对其他竞争个体的贬低的。其核心问题在于，他们与他人之间存在着“距离感”，使他们脱离了所生活的世界。这种做法不仅对社会造成了危害，而且给个体自身发展造成了障碍。个体经常沦陷于生活的黑暗面，无任何生活乐趣可言。

一些儿童拥有对夸张权力的极度渴望，声称自己已经征服了自然环境，拒绝执行日常任务或承担生活责任。如果我们以理想社会的个体作为参考，很快就能计算出这些被权力扭曲的儿童的社会学指数，即他们与同伴的脱离级别。在身体缺陷和自卑感理论的基础上，我们对人性的深入解释提示，这种性格特征源于既往精神发展的障碍史。

关于人性的真正知识让我们意识到障碍史是精神健康发展的重要组成部分，但只要我们充分地发掘自身的社会感，它给我们带来的损害就会被远远地削弱。我们也可以帮助人类意识到这一点。我们大可不必愤慨地嘲笑搬运工的身体残疾或不完美的性格特征，因为他们根本没有必要为这些事情而负有任何责任。我们必须尊重他们发怒的权利，且不应忘记我们也是造成这种后果的参与者，因为我们在消灭社会悲剧源头和控制社会悲剧发生方面的工作做得太少。坚信以上这种观点有利于我们最终改善社会生存环境。

这些儿童不应当被看作低等的、无价值的社会弃儿，而应该被看作我们的同伴；我们创造的环境应当使他们觉得自己就像任何正常人一样

具有生存价值。说实话，看见严重残疾的人会使我们的内心产生不安，这很好地反映了我们应当接受适当的社会教育，且使我们意识到，我们的文明已经亏欠这些饱受折磨的人太多了！

不言自明，先天性缺陷的儿童一出生就背上了不必要的心理负担，并最终养成彻底悲观的世界观。有的儿童由于各种原因，自卑感被强化了，尽管他们的器官缺陷实际上小到几乎可以被忽略的地步，但他们还是会陷入类似的困境。通过人为强化的自卑感使儿童觉得他们一来到这个世界就已经带有严重的肢体残疾。例如，在儿童关键成长时期执行过于严格的管教可能会造成这种不幸的后果。刺痛儿童早期心灵的荆棘一日不除，儿童逃避世界冷酷的行为就不会消失。他（她）可能逐渐认为自己生活在一个缺乏爱和情感的世界，生活在一个完全脱离的世界。

举一个生动的例子，有一名病人一看到我们就说自己的责任感是多么强，所有的行动是多么重要，但是不能忍受自己跟妻子的痛苦关系。这对夫妻总是习惯于计算生活中每一件事情的精确价值，并以此作为使对方屈服的理由。争吵、责骂和侮辱不可避免地让他们渐行渐远。这位丈夫的社会感真是弱小！他的妻子和朋友都遭受了这种优越感欲望的损害。

倾听他的生活叙述，我们得到了以下事实：在十七岁之前，他的身体发育不良。他的声音听起来就像一个小男孩；他没有体毛或胡子；他是学校里最瘦小的同学之一。现在，这名患者已经三十六岁了，目前身体状况正常、发育良好。他的身体素质显然已经跟上了同龄人，虽然起步较晚，但营养、发育良好。他已经忍受了八年的发育不良，在这个过程中，没有人告诉他大自然最后会补偿这种身体的不足，他饱受折磨，认定自己必须时常表现出一个“小孩”似的动作。

应该注意到，这八年可能是患者目前性格特征的起点。他的行为凸显自己的重要性，仿佛每一个动作都被赋予了最有意义的价值。他精心谋划的每一件事情总是为了吸引众人关注的目光，随着时间流逝，他慢慢地形成了今天的性格特征。结婚后，这名患者一直忙于向妻子证明自己的强大能力和超乎想象的重要性，但是妻子总是花时间证明他的价值并没有那么大！在此情况下，这种可以追溯至订婚之前的情感崩溃很难

被修复，并完全崩解。本次患者来访原因是婚姻的破裂加速了残存自尊的毁坏。为了帮助这名患者，我们先让他从治疗师那里学会如何理解人性，然后让他辨别童年所犯的错误。这种错误的自卑感评价干扰了患者的正常生活，直到最终接受治疗。

生命的图表与宇宙的景象

在谈及这个话题的时候，我们很容易就可以举出关于患者的儿童经历和真正的疾病之间关系的例子，而最为确切的表现方式莫过于绘制生命的图表。经历和疾病这两个点由一条直线连接起来。在大多数情况下，当我们绘制这种图表时，我们采用精神曲线记录个体的精神发展，用其他曲线记录个体从儿童早期就已经产生的行为模式。有的人可能会说，我们贬低了人类的伟大命运，因为我们采用了过于简化的模型；而其他人则说，我们否认了人类是自身命运的掌控者，对自由意志和人类判断力不屑一顾。如果就自由意志而言，那么这种指责并不是错误的。我们面对着一个固定的行为模式。它的最终形状可能会发生细微的变化，但其关键部分、发展势头和本质内涵从儿童早期开始就不会发生变化。虽然随着个体的成长，这种模式会受到他们与成人世界的关系的影响，但它仍然具有决定性意义。在反思的过程中，我们必须了解个体的早期童年经历，因为婴儿早期的印象影响着成长期的发展和他们应对未来挑战的策略。在应对挑战的时候，儿童会用尽天生的所有身体和精神能量。他们在婴儿早期承受的特殊压力让他们形成了丰富多彩的生活态度，并决定了他们对世界的原始看法，即宇宙观念。对于人们在婴儿期过后的“本性难移”，我们不应该引以为奇——他们成年期跟婴儿早期的态度表现方式可能差异很大。

因此，我们不应当让小孩子经历那些可能会引起错误生活印象的事情。在这个方面，儿童的身体强度和耐性起着至关重要的作用。他们的社会位置和教育者的特点也同样关键。虽然在一开始，儿童对生活表现为被动性和反射性，但是随后他们对生活的反应可以朝着特定目的进行。身体的需求是调节儿童原始痛苦和快乐的平衡棒，但很快他们就学会了如何绕开和躲避这些原始需求带来的压力。这种现象发生于“自我发现期”，在此时期，儿童开始称呼自己为“我”。也正是在这个时期，他们

完全发现自己在环境中处于一个固定位置。这个位置不是中立的，因为它迫使儿童改变生活态度，让他们基于自身世界的需求、幸福观和自我价值调整个人与环境的关系。

如果我们回忆一下关于人类目的论（目标导向）的内容，我们将会发现，儿童的行为方式背后隐藏着一个特殊的根深蒂固的统一性原理。在那些具有清晰精神目标的来访者中，我们看到他们认为人际交往是看不见、摸不着的东西，因而感到压力较大。

就像有的儿童在学校和家里的行为完全不同一样，有的成人表现出反向性格特征，而他们的真正性格往往难以为人觉察。同理，两个不同的人在外在动作和表现上可能完全一样，但是，他们的内在行为模式却会截然不同。当两个不同的人做着同一件事情的时候，他们依照各自鲜明的方式进行；而当他们做着看起来不同工作的时候，他们却采取了同样的方式。

这种模糊性令我们永远也不能将精神的外在表现当作一种孤立的现象进行研究，相反，我们必须通过评价人类行为的总方向来研究心理学。只有将某一现象放入个体的整个生命历程中进行评估，我们才能真正理解它的本质作用。只有在确保个体的每一种外在表现都是他们总体行为模式的某一层面之后，我们才能深入考察人类的思考方式。

如果理解了为何所有的人类活动都是为了奋力达到某种目标以及它是如何受到现状及过去的影响，我们就能够把这个原理应用于最可能犯错的领域。犯错的原因与我们不正当的心理素质有关，我们对过去的成就感到沾沾自喜。通过这种方式，我们不断地强化个人的生活模式，它的形成离不开我们对事物的非客观分析，我们在自身意识或潜意识的基础上收集、转换并同化所有个人感觉。科学本身可以指引上述过程朝着正确的方向发展，并最终纠正错误的行为。至此，我们将通过一个例子对以上讨论进行总结，并以我们已经掌握的《个体心理学》知识从多方面分析和解释所有现象。

一名年轻女性来访，抱怨自己糟糕的生活。她说，自己不满足于整天被各种琐碎的工作、事情打扰。从她的外表来看，我们可以知道她是一名急性子的人，眼神充满了焦躁不安。她对自己必须做的各种简单的

工作充满了重重焦虑。从患者家属和朋友的叙述中我们得知，她对所有的事情都是尽心尽力，似乎就要被巨大的工作压力打垮。我们得到的总体印象是，她是一名对所有事情都非常严肃的人——一种常见的性格特征。她的其中一位家庭成员给我们提供了支持信息："她总是喜欢小题大做！"

让我们一起沿着这种"小题大做"的思路，看看它对一群人和夫妻之间的行为影响。我们忍不住产生这种念头："小题大做"可能正是个体对世界的一种呐喊，希望不再继续被施加更多的压力，因为自己已经到达最大负荷的边缘。但是我们尚未知道这名女性的性格特点，必须诱导她说出更多信息，必须小心留意那些不起眼的细节，不能尝试去支配这名病人，因为这会激怒她。在建立自信之后，她向我们滔滔不绝地讲起了各种故事。我们很快得出这样的结论：她的生活只是为了达到单一的目标。她的行为正在向某些人（可能包括她的丈夫）表明，自己再也不能承担更多的家庭责任或义务，而应该得到更多的关心和照顾。随后，我们进一步推测，所有的这些行动肯定源于过去的某一个时间点，当时她的个人需求未能得到满足。我们成功地引导她说出了自己的心事。多年以前，她曾经度过了一段极度缺少关爱的时期。现在，我们应该可以更好地理解她的行为了。她的"小题大做"是为了强化自己对关爱的渴望，防止再次陷入缺少温暖和关爱的境地。

她对自己的分析也支持了我们的结论。她提到一名具有截然不同性格的朋友，这名朋友在面对不幸婚姻的时候选择了逃避。有一次，她看见这名朋友站在客厅中，一边翻看着书籍一边以厌倦的语气对丈夫说："我真不想做这顿晚饭。"这激怒了她的丈夫，他开始用各种刻薄的语言进行讽刺。对于这件事，这名患者说："如果我遇到这种情况，结果会好得多！没有人会骂我，因为我从早到晚都在忙于做家务。即使家里的午餐做迟了，也不会有人发出任何怨言，因为我总是被叫去做其他各种事情。我是不是应该放弃这种方式呢？"

我们可以猜到这名患者正在想什么。她希望以一种平淡的方式获得某种程度上的优越感，却不会因为渴望关爱而受到他人的责骂。这是一种很成功的策略，我们很难劝告她放弃这种做法。但这种做法还引发了其他的一些问题——她所得到的关爱（同时也是一种支配感）永远都不

会达到足够的强度。这引起了一系列问题。一旦屋子里的东西放错了位置，她就不能继续干任何事情。太多未干的事情使得这名患者时常头痛，她的睡眠永远都不会太安稳，因为她总是在担心自己的过去、现在和未来。应邀赴宴是一件很重要的事情，而各种各样的烦琐准备工作却让人望而生畏。因为每一件微不足道的事情对她来讲都是异常关键的细节，她将赴宴看成了一种需要千万次准备的任务。我们能够在某种程度上推测，她要么最终推辞赴宴，要么至少会迟到。她的社会感总会受到某些方面的制约。

在婚姻生活中，许多情况都因为这种对关爱的渴望而被赋予了特别的意义。例如，我们不难想象，伴侣的一方有时候肯定会因公出差、参加夜晚聚会或出入他（她）所感兴趣的俱乐部。这时，如果另外一方被冷落在家里，是否会有损夫妻之间的爱意和关心呢？乍看之下，我们可能会说，结婚就意味着婚后双方都必须尽量待在家里。这种有趣的观点不可避免地带有片面性，因为对于工薪家庭来讲，单纯地追求家庭生活几乎是不可能的。各种各样的问题总会不可避免地困扰着婚后生活，而在以上的案例中，这些问题的出现太快了！有时候在深夜里，丈夫蹑手蹑脚地溜进被子里，企图尽量不惊动妻子，但他立刻发现，其实妻子并没有睡着，于是他的内心充满了愧疚。

其实，我们已经不必做进一步的表述——因为对于问题出现在哪里已经不言而喻。但同时我必须指出：在婚姻生活中，不仅仅是女方会玩这种“游戏”，许多男人也会做出这种事情。我们只需明白，对关心和照顾的渴望可能会以不同的形式表现出来。对于患者而言，这种形式可能是丈夫必须在夜间出行，于是妻子说：“亲爱的，不要太想念家里。你很少参加交际活动，所以尽情享受这个夜晚吧！”虽然她用嬉戏的口吻说这些话，但是她的话语却深含意义。她所想的并不是所说的意思，而深入的观察为我们揭示了这种联系——她并不希望让自己看起来过于严肃。从外表上看，她的语言令人心悦诚服，她的态度很真诚。但事实上，她透过话语向丈夫下了最后通牒。丈夫因为得到妻子的授权，所以可能会在外面待到深夜。结果，妻子会觉得自己遭受了严重的伤害，而且如果丈夫是为了满足自己的意愿而待在外面，她也会产生一种被轻视的感觉。她曾经说过的话让所有的事情都变得微妙起来。她与丈夫形成了一

种直接的“同伴关系”，而丈夫虽然参加了社交活动，但是仍然愿意听从妻子的意愿。

现在，让我们将这种对关心和照顾的渴望与以下的新想法联系起来，即只有当她处于命令者位置的时候，才能处理身边发生的事情。我们马上意识到，在她的整个生命历程中，其驱动力来源于不甘于做第二名的决心。她总是希望保持支配地位，绝不允许任何批评将自己从安全的位置上拉下来，从而一直处于自己小宇宙的中心。我们可以从她的所有生活中发现这种决心。例如，如果被告知即将更换清洁女工，她将会变得异常激动。很明显，她希望自己能够像支配旧的清洁工一样压制新的清洁工。同理，如果她必须离开家庭这个可以确保自己支配地位的地方，突然进入一个自己完全不能支配的世界，她也会变得反常的兴奋。在这个世界中，她必须躲避所有的阴谋。事实上，她处于一个从属的地位。如果我们能够知晓她在家里的专横行为，就很容易理解令她感到兴奋的原因及其背后的含义。

这些性格特征通常披着赏心悦目的外表，以至于乍看之下，没有人会认为说话者同时也是一名受害者。但这种受害经历确实会产生巨大的破坏。我们可以想象，一个刻意放大和夸张这种压力的人，不敢乘坐公共汽车，因为他不能控制公共汽车的走向；在严重情况下，这种惧怕可能最后让受害者不敢走出家门。

从这些受害者的疾病进展中我们可以看到，童年印象对个体的后续发展产生了重要影响。我们不能否认，从她的角度来看，这名女性事实上并没有犯错。让一个人的态度和所有生活都朝着追求温暖、自尊、荣誉和关爱的方向进行，让她不时地感受过重的压力和筋疲力尽终究不是一件坏事。事实上，这是抵挡外界批评的最好方法。它不仅可以迫使他人采取温柔的态度，而且也可以绕开所有干扰她的哲学世界平衡的因素。

如果我们追溯这名患者的早期生活经历就会知道，在学校期间，她一旦不能完成家庭作业，就会表现出极度的消沉，从而迫使老师采取温柔的方式对她。她也是家里年纪最大的孩子，有一个弟弟和一个妹妹。她常常跟弟弟打架，虽然他是三个孩子中最讨人喜欢的。她认为大家关

注自己的家庭作业是一件特别令人苦恼的事情，而真正值得关注的个人成绩（她一开始曾经是一名好学生）却残酷地被人所忽视。最后，她再也不能忍受这种做法，叨叨不休地抱怨大家应该注意到自己的个人成绩。

从以上的讨论我们可以得知，这名年轻女性渴望平等。从童年早期开始，她就怀有一种自卑感，并希望尽力克服这种感觉。她在学校表现出的行为就是成为一名坏学生。这对她来讲，并不是什么好事情，却符合她对世界的幼稚看法——这是一种得到他人关注的最好方式！她的一些恶作剧似乎是有意而为之，因为她曾经大声宣布：“我想成为一名坏学生！”

但她的父母并不认为孩子在学校成绩差是一件糟糕的事情。这引发了一个有趣的现象：受妹妹事件的影响，她突然在学习上表现得非常突出。妹妹在学校的表现非常糟糕，但母亲对她给予了极大的关心——妹妹的问题出现在其他方面。在我们的例子中，患者只是学习成绩较差，但她的妹妹却在行为举止方面出现了问题。因为相对于学习成绩较差而言，行为出现问题可以造成更恶劣的社会影响，更容易得到母亲的关注。错误的“紧急”行为迫使父母放下手头的所有工作，专心解决孩子的问题。

争取平等地位的战斗就此结束，但是，一场战争的终结绝不意味着永久的和平。没有人会甘于风平浪静的生活。所以，这名女孩发现了其他可以吸引他人注意的方法，这些方法最终给她的性格形成造成了不可磨灭的影响。现在，我们完全可以理解为什么她大惊小怪、匆匆忙忙和发疯似的追求忙碌生活了——所有这些活动都是演给她父母看的，其目的在于吸引父母的注意力。同时，这也是对父母不能平等对待所有孩子的一种控诉。当时父母的态度从根本上影响了她今天的行为。

我们甚至可以进一步深入研究这名女性的生活。她记得很清楚，自己小时候总是很喜欢欺负刚出生的弟弟。只有当母亲制止她的时候，她才肯罢手。当时，她的年龄是三岁。即使是在那么小的年纪她也能感受到，因为自己是一个女孩儿，所以父母并不会投入太多的关注。她还记得，自己曾经在许多场合倾诉渴望成为一名男孩儿。弟弟的出生不仅迫

使她离开温暖的安乐窝，而且还深深地侮辱了她。因为作为一个男孩儿，她的弟弟所享受的成长条件比她之前的要好得多！为了补偿这种缺失的爱，她采用的方式就是让自己看起来总是忙于工作。

现在让我们对她的一个梦境进行解释，借以说明这种行为模式是如何深深地植根于她的灵魂深处的。在梦境中，她正在跟丈夫交谈，但她的丈夫看起来并不是一个男人，而是一个女人！这是她对个人经历和关系进行解读的所有想法的基础。这个梦境提示，她已经和丈夫建立了平等的关系，丈夫不再像是弟弟一样支配自己生活的人，而是一名女性。这两名女性不存在任何地位的差异。在梦境中，她获得了自己从童年期以来就一直期待的东西。

综上所述，我们已经掌握了联系两个不同精神发展点的方法。我们已经发现了她的生活方式、生命曲线、行为模式，而且通过以上多方面观察，我们得到的统一印象可以归结为：这名患者正在尽力通过温柔的方式获得支配地位——就像打出了温柔的铁拳一样。

七　精神特征

准备生活

个体心理学的基本原则之一，就是所有的精神现象都指向共同的目标。在前面对精神发展的讨论中，我们看到个体总是在为未来做准备。在这个预想的未来中，个体似乎总是能够实现自身的价值，这是一种普遍的人类情感体验，没有人可以避免这一过程，所有关于未来理想国度的神话、传说和冒险故事都与这种情感体验有关。关于天堂的存在，以及随后对回归天堂的渴望几乎是所有宗教的信仰之一。人们普遍信奉的关于灵魂不死和投胎转世的传言很好地向人们表明了灵魂死后可以到达一个全新的国度，每一个结局完美的童话都传达着人们对幸福未来的信念。

在儿童的成长过程中，有一种非常重要的现象明显地表达了人类对未来的准备——游戏。父母和教师不必认为“游戏无益”，而应当将此看作一种教育的辅助手段，以及刺激儿童精神、想象力和生活技巧的发展方式。每一个游戏都蕴含了儿童对未来生活的准备，儿童开始游戏的方式、对游戏类型的选择和他们在游戏中所扮演的角色均暗示着他们对环境的态度、与环境所建立的联系和他们对待人类同伴的方式。他们是恶是善，以及是否具有领导能力，在游戏中都暴露无遗。通过观察儿童的游戏行为，我们可以看到他们对生活的总体态度。游戏对每一个儿童来说都是至关重要的。

但游戏所代表的含义还远远不止这些。在所有社会活动中，它是最重要的能够发现儿童社会感的方式。对于逃避游戏和玩耍的儿童，我们不得不质疑他们是否已经具备了对生活良好的适应能力，一旦被要求参与到其他孩子的游戏中，他们经常会给大家造成“无趣的结局”。骄傲、自卑和担心做错事是这个群体的三个主要特征。一般来说，通过观察儿童在游戏中的表现，我们就有把握断定他们社会感的大小和性质。

优越感也可以从游戏中体现出来。我们可以从儿童做事的方式和他们对能够满足自身领导欲望的游戏的参与程度中发现这种感觉。我们几

乎找不到不具有以下因素的游戏：对生活的准备、社会感和对支配感的争取。

此外，必不可少的游戏组成因素还包括儿童表达自己的机会。在游戏中，儿童或多或少地都具有独立选择权，他们的表现受到与其他儿童互动的影响，有许多游戏特别强调了这个创造性因素。在未来职业准备的过程中，这些游戏为他们创造了锻炼自身创造性精神的机会——此点尤为关键。在许多人的生活故事中，那些小时候给洋娃娃做衣服的人最终成为裁缝的例子并不少见。

游戏在无形中暗含着精神。换句话说，它代表了一种信念，必须严肃对待。不让儿童做游戏并不是一件无关要紧的事情，游戏永远都不应该被看成打发时间的方式。从对未来准备的角度考虑，儿童在游戏中表现出来的一些品质也将被带到他们的成年生活中。总之，如果我们了解了一个人的童年，将能够更准确地评价他的行为。

注意力及其分散

注意力是位于所有成功人士心理特征首位的因素。当我们将精神聚焦在外界或体内的一些事情时，我们会产生一种特别的张力感。它不是弥散于我们的整个身体，而是局限在某一感觉器官上，比如眼睛。我们会有这样的感觉，即当前的信息正在被以某种方式进行某种程度的加工。以眼睛为例，聚目凝神可以令我们感受到这种张力。

如果我们对某物的关注唤醒了任何一种心理或肌肉层次的张力感，其他层次的张力感就会为我们所排斥。事实上，我们一旦被任何其他事物所吸引，都会想方设法地排斥其他事物的干扰。从心理学角度来说，注意力代表了一种个体与特定事实或场景发生联系的意愿，或者我们对伤害的一种准备性防卫，以及我们积极调动所有感觉器官分析具体事物的行为。

除了精神病患者，每个人都具有集中注意力的能力，但为何还会有那么多注意力不集中的人呢？这包括了多方面的原因。首先，疲劳和疾病会影响我们集中注意力的能力；其次，有的人并不想集中注意力，因

为那些事物并不符合他们的行为模式。反之，他们会立即对自己认为重要的事情投以巨大的注意力。此外，不能集中注意力的深层原因与个体叛逆倾向有关。天性使然，儿童总是习惯于对提供的每一条建议说“不”。他们觉得自己有必要公开表明自己的反对态度。一个聪明的教师应当有责任协调这些孩子的行为，可以让他们将正在学习的知识与个人行为模式进行对比，从而应用于他们的生活实践中。

有的人能够观察、聆听和感受所有的刺激，但对于大多数人而言，他们都具有一个支配的器官。有的人只能通过眼睛感受世界；而有的人完全依靠耳朵获取信息——他们看不到任何东西，没法集中注意力到任何事物上，对视觉刺激毫无兴趣，却对最为细微的声音保持了高度警觉。即使是在自己最感兴趣的事物上，个体有时候也会表现出注意力不集中，因为他们的主导支配器官并没有被调动。

唤醒注意力最重要的因素就是对外界的实实在在和根深蒂固的兴趣。兴趣所涵盖的范围和意义比注意力要大得多。我们如果感兴趣，就会投入更多注意力，在这种情况下，教师们不必担心学生是否存在注意力涣散。在学习某一方面专业知识的时候，就是我们达到某一明确目标的简单工具。谁的成长过程没有犯过错？一旦个体的错误态度已经固化，注意力也会随之受累，通常它发生于个体注意力被导向与准备生活无关的事情时。当我们的注意力被放在自己的身体或权力上时，无论将来发生何种情况，无论我们能否获得什么东西，抑或权力受到威胁，我们的注意力都是集中的。注意力绝不应当被放在不相干的外部事物上，除非一些新的兴趣取代了已有的权力兴趣。我们可以看到，一旦质疑他们的地位和重要性，儿童们立刻将注意力高度集中。这也从另外一个角度证实了，一旦他们认为“这个事情跟我无关”，他们的注意力很容易就被分散。

注意力缺乏实际上意味着个体希望自己从被要求集中注意力的情境中退出来。因此，“某人不能集中注意力”的说法也是有问题的。我们很容易就可以证实，他们可以很好地集中注意力，但通常不是在当前的事情上。注意力缺陷中所谓的“意志力不坚定”和“缺少生气”也反映了同样的问题。在这些说法中，我们经常会看到有的人执迷不悟、百折不挠，奋力往反方向走。对他们来说，治疗并不是一件简单的事情，仅当改变

他们整个的生活方式后，我们才有可能纠正他们的行为。对于每一个案例来说，我们都是在处理一个“迷途不知返”的先天缺陷个体。

注意力不集中通常是一种稳定的性格特征。我们常常遇到一些来访者，他们被分配到某一任务，但心里有所抵触，最后只是完成部分任务或根本没有完成，随之给他人造成了不必要的负担。他们这种持续注意力不集中的性格特征体现在任何事情的方方面面上。

犯罪过失和遗忘

我们通常认为，由于没有准备充分而造成的健康或安全危险状况被称为犯罪过失。犯罪过失是注意力不集中的最严重后果，其根源是对同伴的漠不关心。通过观察儿童在游戏中暗含的过失，我们可以确定他们是否只是关注自己，还是已经将他人的权力一同纳入考虑中。这种现象精确地反映了个体的团体意识和社会感。团体意识发育不良的个体只有在受到巨大压力，甚至惩罚的情况下才会对人类同伴产生兴趣；而对于团体意识发育良好的个体而言，他们对人类同伴的兴趣是自发产生的。

因此，犯罪过失意味着社会感的先天缺失。然而，在通过各种手段发现个体对人类同伴的预期兴趣减低原因之前，我们不应该责怪他们。

健忘是可以被诱导出来的，就像我们可以通过集中注意力来拒绝接收其他宝贵的感官信息一样。记忆丢失会不可避免地发生，这种对抗性态度是限制我们发展更大注意力或兴趣的原因。例如，当儿童弄丢他们的课本后，这种情况就会出现。很显然，他们并没有很好地适应学校的生活。那些经常丢失或放错钥匙的人通常不敢承担自己相应的生活角色的责任。健忘的人通常也是那些不愿意公开表达自己反叛态度的人，但他们的健忘在某种程度上反映了对所承担任务兴趣的缺乏。

潜意识

从我们案例中的病史来看，多数人对自己思想的工作方式缺乏理解，很少有有心人告诉我们为什么他们所想即所做。意识研究领域里尚

且包含了某些不为人所知的精神过程，虽然通过努力，我们可以在意识层面上集中注意力，但这种努力的刺激来源于我们的兴趣，而不是潜意识。它仍然内在地隐藏在潜意识的外表下。从最广泛的意义上说，这是精神生活的重要组成部分。

我们可以在个体的潜意识中探寻并发现他们的行为模式，但在他们的意识生活中，我们只能够发现一个映像，就像相片的底片一样。一位爱慕虚荣的女性通常不会意识到自己所举的大多数例子都跟展示自身虚荣有关，她想要通过自己的行为塑造一个充满魅力的谦虚形象。当然，我们也没有必要因为一个人行为虚荣就断定她本性就是虚荣的。事实上，让这样的一位女性知道自己是虚荣的只会产生反作用——她会立刻改正，收敛虚荣。通过将我们的注意力转移到一些外部或不相干事物的过程，我们可以很好地觉察自身的虚荣。这一切发生得如此隐蔽！如果你准备向一名虚荣的男性提及他的虚荣行为，你们的谈话将会很难继续下去。他可能会表现出尽力回避这个问题的倾向，屡次闪烁其词。这再次证实了我们的观点：他只是想沉迷于自己的小把戏中，一旦有人试图揭开他那虚伪的面纱，他就会立即显得防卫过当。

我们可以将人类分成两种：具有较高潜意识水平的人和较低潜意识水平的人。在许多案例中，我们将会发现，第二种人将自己的注意力集中在一个小范围活动内，而第一种人表现出了更为广阔的精神世界，并对人、物、事和想法抱有更为广泛的兴趣。那些感觉自己备受排挤的人自然会通过限制活动空间来获得更大的满足感，因为他们觉得自己就像是生活在一片陌生土地上的外来客。跟那些遵守生活规则的人相比，他们对生活的困难缺乏洞见。他们是糟糕的队友！他们不太可能找到更好的生活支点，又由于生活兴趣的缺失，只能够感受到某些毫无价值的生活苦处，因为他们担心看得越广，个人权力丢失得也就越多。

个体通常难以总结自己的生活技巧，因为我们会贬低自己的存在价值。我们也可以发现，有许多人对自己的缺点认识不足。他们可能觉得自己是很好的人，但是实际上，他们所做的每一件事情都是为了自己。相反地，有的人可能会觉得自己很自私，但进一步分析揭示，其实他们是很好的人。你怎么看待自己并不重要，而且他人怎么看待你也不重要，关键在于你对社会的整体态度，因为这确定了每个人的愿望、兴趣

和活动。

我们可以从另一个角度将人分成两类：第一类人是过着自知生活的人，他们采取客观而果断的方法解决生活问题；第二类人是带着偏见生活的人，他们看问题的方式很片面，而且这类人的言行举止通常带有潜意识的色彩。如果这两种人共同生活，他们可能会遭遇极大的苦难，因为任何一方总是会造成阻碍。这并不是一种罕见的现象，而且更常见于头脑木讷的两个人之间，其中的任何一方都不能体会到他（她）所造成的阻碍。某方总是坚定地认为自己是正确的，争辩道："我只想要一种安静的生活。"但事实证明他的争辩是无力的，他的每一个字都带着讽刺挖苦，指向另外一方——它不一定都表达得非常明显。通过进一步的观察我们发现，他们终生都是好战的。

不管是否觉察得到，人类早已被赋予了某种长期行之有效的权力。它暗含在潜意识里面，并影响着我们的生活。除非它被挑出来并加以处理，否则会产生可怕的后果。陀思妥耶夫斯基在自己的小说《白痴》里，对此做了非常准确的描写，以至于以后的哲学家不得不拍手赞叹。在一次社交聚会中，一名贵妇提醒小说的男主人公"不要碰旁边身价高昂的花瓶，你赔不起"，但几分钟之后，花瓶倾倒，碎落一地。这时，没有人认为花瓶是偶然掉落的，所有人都指责是男主人公故意为之，并怀疑他的品行不端。我们的男主人公觉得自己被贵妇刻薄的语言所嘲弄。

在判定他人的时候，我们不能只看见他们在意识层面的行为和表现，还应当注意他们思考和行动的细微之处。这些地方虽然并不为当事人所意识到，但可以为我们理解人性的深层含义提供方便。

例如，有的人表现出一些令人颇为不快的习惯，包括咬指甲或抠鼻孔。他们并没有意识到，这些动作暴露了他们的固执本性，而他们也不知道究竟是什么原因使自己染上了这些坏毛病。我们可以设想，这些人儿童时期肯定因为这些坏毛病而受到责骂。如果他们对这些责骂表现出无动于衷，那么他们肯定有固执倾向。更加专业的观察将有助于我们得出关于人性的更深入的结论。这些意义深远的细微动作反映出他们总体的生存状况。

以下两个例子向我们展示了潜意识是如何形成并影响我们的健康

的。人类的精神可以操纵意识，即它既可以让我们觉察到某种事情，又可以让我们忽略某些事情，甚至可以刻意地回避某些事情，从而达到内心的舒适和平静。

第一个例子是关于一名年轻男性的。他是家里的长子，有一个妹妹。十岁的时候，他们的母亲去世了，此后他们一直跟随着父亲生活。他们的父亲充满智慧，心地善良，为人正直。父亲将自己的大部分精力都放在培养孩子们的伟大志向和激励他们不断前进上。男孩子尽自己最大的努力成为班上的尖子生，学习成绩非常优秀，特别是在理科方面。他性格直爽，是一名天生的领导者。所有的这些表现让他的父亲引以为豪，因为他不希望自己的孩子输在起跑线上。

而对于妹妹来说，她从一出生就注定成为哥哥的竞争对手。她的学习成绩也非常优秀，却常常做出一些对哥哥有害的事情，借此吸引父亲的注意。她对各种家务驾轻就熟，做起来毫不费力；而哥哥却感到做这些事情十分费力。他发现自己很难在家务方面获得父亲的认可——在其他方面他可不是这个样子！父亲很快发现儿子在社会生活方面表现异常，而且随着青春期的到来表现得愈发明显。实际上，儿子的社会生活几乎完全空白。他将结交新朋友看作一件非常小心翼翼的事情，而且，一旦新朋友是女性，他就会立刻跑开。起初，父亲认为这并不是什么要紧的事情；但后来发现儿子在社交方面的缺陷逐渐加重，甚至不敢走出家门一步。除非是在夜里，否则他不敢独自外出散步。虽然他的学习态度和对待父亲的态度尚可，但是他逐渐寡言少语，以至于后来发展到拒绝向熟人打招呼。

当事情发展到这种严重的地步时，正常人已经不能再做什么来挽救了，所以这位父亲带着儿子求医问诊。寥寥数语足以让医生发现造成他儿子社交障碍的原因：他觉得自己的耳朵太小，所以大家都会觉得他长得丑。实际情况是，他的耳朵完全正常。当他被告知耳朵与其他人没有什么不同，而只是他作为逃避社会交往的借口时，他又说，自己的牙齿和头发也不好看。实际上，他的牙齿和头发也完全正常。

从另一个角度看，他显然胸怀大志。在父亲的不断鼓励下，他很早就设定了人生目标，立志成为一名伟大的科学家。这是值得我们注意

的，因为他一直都在逃避所有人性和同伴义务，怎么可能成为一名真正的科学家呢？为什么这个男孩儿会说出一些充满孩子气的话来？如果他曾经对自己的外表做出正确的评价，就不会对生活充满谨慎和不安，因为毫无疑问，我们的文化不同情外表丑陋的人。

进一步的交流让我们发现，这名男孩儿的雄心壮志是指向某个特定目标的。由于之前的学习成绩一直很优秀，所以，他希望自己能够一直保持下去。达到这个目标的方式有很多，包括专注、勤奋，等等。但这对他来说还不够，他还想将那些貌似分散注意力的事物统统都抛开。他可能会说："我要成为一名出色的科学家，并为科学事业奉献我的一生。所以，所有的社会活动都必须被抛开。"

从意识层面上，他没有想过或说出这个问题，但他把自己所谓的"长得不好看"当作实现个人目标的借口。对这个无关紧要事实的过分夸大使他有理由干自己真正感兴趣的事情。现在，他抛弃了一切，只希望成为一名出色的科学家。要是他曾经说过，自己希望过着隐士般的生活，以免让任何事情阻碍自己达到目标，那么，他的雄心就非常凸显了。在意识层面上，他尚未觉察到自己的真正目的，但潜意识分析已经表明了一切。

实际上，他从来没有想过要为了达到这个目标而牺牲什么东西。要是他曾经决定为了当一名伟大的科学家而放手一搏，那么，他或许不会像现在这样拘谨，但他采取的方式正是大声宣称自己外表丑陋，所以不敢混入社会。此外，那些公开表明自己愿意为了做第一名而牺牲所有社会交往的人，只不过是一个荒唐的笑话。因为他们的想法既极端又不切实际。对于有些东西，我们还是不能过分公开地表态，无论是为了一己私利，还是为了他人的利益。从这个角度看，这名男孩的生活目标只能停留在潜意识层面上。

如果我们按照上述分析直接暴露他的动机和精神秘密，他自然会觉得自己的整个精神系统失去了平衡。要知道他不惜一切代价想要隐藏的事情就要被公之于众了！他的潜意识思考机制即将为大家所知，包括那些未经深入思考过的想法、站不住脚的主意，以及那些一旦上升至意识层面上就会影响我们整个行为系统的倾向。趋利避害是普遍的心理现

象。人类只敢做那些自己认为有价值的事情。我们承认一切对自身有利的事件；而那些不适合我们的思想会被沉淀在潜意识里。

第二个案例跟另外一名年纪非常小的男孩有关。他的父亲是一名教师，也一直鼓励孩子成为班上的尖子生。在这个案例中，这名小男孩的童年早期也是伴随着一路的成功，使得他逐渐认为自己总应该成功。他是同学中最吸引人的孩子之一，有几个非常要好的朋友。

但18岁时发生的一件事情使他的人生轨迹发生了巨大的改变。他对生活失去了所有的乐趣，深陷在抑郁和困扰中，并极力想逃脱这个世界。他今天结交的新朋友，明天就会绝交。没有人理解他为什么会变得如此颓废。但是，他的父亲却希望这种与外界隔绝的生活可以让他更加专心地学习。

在治疗过程中，这名男孩一直在不断地抱怨，认为是父亲抢走了自己所有的生活乐趣，导致他不能继续建立生活的信心或勇气，他现在完全不知道自己应该做什么，除了终日在孤独的痛苦中度过余生。他的学业成绩逐渐退步，未能考上大学。他解释说，生活之所以发生改变，是由于一次社交聚会。在聚会上，对现代文学的无知使得他成为众人嘲笑奚落的对象。这次和此后数次类似经历使他开始变得孤独，并最终逃避社会。他总是责备父亲，认为所有的不幸都是他一手造成的。因而，他们的关系日渐冷淡和恶化。

以上两个案例具有非常多的相似点。在第一个案例中，患者被妹妹的竞争所误导，而在第二个案例中，患者对父亲的好斗态度是一切问题的根源。这两个患者都被我们称为“崇高理想”的观念所束缚。他们对此执迷不悟，彻底地与外界生活失去联系。他们终日垂头丧气，除了渴望从奋斗中全身而退，别无他求。第二个案例中的男孩或许曾经自言自语道：“既然做不成英雄，那就让我在孤独中度过余生吧！”

毫无疑问，他父亲的做法是错误的，而且抚养方式也是欠妥的。非常明显的是，现在这名男孩只会双眼盯着父亲的错误，终日抱怨。他一口咬定是抚养方式出了问题，除了逃避社会，别无他法——这样，他的逃避就是正当的了！在自我封闭的环境中，他再也不会遭遇任何失败。他把一切不幸都发泄到父亲身上。只有通过这种方式，他才能挽回部分

自尊，并实现部分自身价值。他的过去很辉煌，但他的未来光辉却被父亲一手挥去。由于父亲的错误教育，阻碍了儿子获得更辉煌的成就。

我们可以说，诸如此类的一连串想法在他的潜意识层面上徘徊不去："成年后，我就必须学会逐渐面对残酷的现实。或许我再也不能像以前那样轻松地获得第一名。既然如此，我为何不中途退出竞争，避免失败呢？"这种想法显然不切实际。没有人会真正通过这种方式表态，但他们的行动却可以表明他们正在故意采取这种做法。另外一个事实也为我们提供了上述观点的论据。通过完全沉浸在对父亲错误的抱怨里，他试图退出社会，逃避所有生活的决定。要是这一系列想法上升到了意识层面，就会暴露他的行为背后的所有秘密。也就是说，潜意识层面的思考能够产生巨大的影响。有着光辉过去的人们，谁想承认自己早已江郎才尽了呢？当然人们不会因为这个儿子未能取得新的成就而责怪他，但是父亲的过失不应当被视而不见。在案例中，儿子充当了法官、原告和被告人的角色。他现在是否应该放弃这三重身份呢？显然，只要他不原谅父亲，这三重身份就不会发生改变。

梦境

很久以前，人们就认为我们可以通过梦境窥探人性。G·C·利希滕贝格是一名当代歌德研究者，他曾经说过："我们可以从梦境中更好地揣摩一个人的性情，而非他的行动或语言。"这个结论可能有点儿夸张。用我们的观点看来，哲学现象的阐述必须小心谨慎，而且必须与其他心理现象有所联系。因此，仅当我们能够从其他特征中找到额外的支持证据之后，我们才能对个体性格下结论。

早在史前时期，人们就开始尝试解释梦境。从历史研究、神话和冒险故事中，我们可以得出这样的结论，即当时人们对梦境解释的热情远比现代人要高，甚至部分普通人对梦境的理解比现代人还透彻。在古埃及人的生活中，梦境具有多种功能。《圣经》所载的梦境也缤纷多彩，要么应用了巧妙的阐释手段，要么采用了浅显易懂的语言，以让不同的人得以从不同的角度作出解读。这些梦境包括耶稣向其弟叙述的关于麦束的梦。在植根于不同文化背景的尼伯龙根冒险故事中，我们也可以得

出梦境作为事实证据的结论。

倘若我们将梦境看作研究和学习人类灵魂的一种手段，我们所获得的结论几乎不可能与那些研究梦境的奇妙影响和超自然作用的学者相比。仅当其他细节证实并支持我们的结论时，才能够依赖梦境提供的证据。

梦境能够暗示未来，这种带有倾向性的信念一直延续至今。有的空想家借此走向极端，甘于让自己的行为受到梦境的影响。在这种情况下，我们的一个病人放弃了体面的工作，沉迷于股票市场。他经常会根据自己梦见的内容来下单。他总是以为自己不能回忆梦境，是造成运气不佳的“证据”。为了确定所梦见的内容，这名患者在白天总是忙于反反复复地咀嚼自己的梦境。他总是自吹自擂道：“我的爆发离不开梦境的功劳！”然而，有时候他也会说，自己再也不相信任何梦了。很显然，到这种程度的时候，他已经一贫如洗了。这些故事大多数都发生在股票市场的投机者身上。即使没有梦境，我们也不会看到任何因素可以预测股票市场的正确走向。

对某一个事物感到特别着迷的人甚至在夜晚都会充斥着各种想法。有的人晚上根本就不能深睡，一旦醒来就会反反复复思考这些想法；有的人虽然能够入睡，但他们的梦境被赋予了太多的计划，结果弄得自身疲惫不堪。

这些占据我们睡眠的奇怪现象只能是昨日和今日的连接点。一旦我们理解了个体对待生活的总体态度和他们联系现在和未来的方式，通常都能够获知他们梦境中的连接点结构，从而有能力得出正确的结论。就是说，我们对待生活的整体态度构成了我们梦境的基础。

一位年轻女性曾经做过这样的梦：丈夫忘记了结婚周年纪念日，她便责备他。这个梦境可能包含了多层意思。我们得到的直观印象就是，他们的婚姻可能正遇到一些困难，而女方觉得自己被忽略了。但她进一步解释说，在梦境中，一开始她也忘记了结婚周年纪念日，但后来想起来了；而丈夫却要等到她的提醒才能记得。她是“更好的另一半”！通过更加深入的提问，她说这些情况从来没有在现实中发生过，而她的丈夫总是能够记住他们的结婚周年纪念日。因此，通过这个梦境，我们可以

看出她对未来的担忧：类似的情况可能马上要发生了！我们可以得到进一步的结论，即她倾向于根据自己的猜测和可能（而非实际）发生的事情责骂丈夫。

如果找不到其他更强有力的证据，我们将不能确定这种解释是否适当。当被问到“最早的童年记忆是什么”时，她向我们讲述了一件一直困扰她的事情。在3岁时，叔叔送给她一个手雕的小木勺，她爱不释手。但有一次她不小心让这个小木勺掉到了小溪里，木勺随着水流漂走了。她为那把丢失的小木勺伤心地哭了好几天，以至于家人都充满了担忧。这个梦可能让我们想到，她现在可能也担心婚姻就像那把小木勺一样随波流去。要是她的丈夫真的忘记了他们的结婚纪念日，那又会怎么样？

有时候，她还会梦到丈夫跟自己一起爬高楼，但楼梯越走越陡。她觉得自己可能已经爬得很高了，开始出现严重的眩晕和焦虑，几乎晕倒。在现实中，我们也可能有过类似的感受，特别是当我们从高处观望的时候，会觉得自己晕得厉害。如果我们将第二个梦和第一个梦联系起来，就能明确地发现这些梦背后的思想、感受和内容都提示：这位女性总是担心自己跌倒、遭受危险或不幸。我们可以想象，丈夫对她的爱慢慢减少就是一件不幸的事情。如果她和丈夫在某些方面意见不合，又会发生什么样的事情呢？他们的婚姻会因此而轰然倒塌吗？梦中之境可能会发生，两人可能会大打出手，而这是以妻子的晕倒为终止的。这确实曾经发生于一次家庭争吵中！

现在我们对梦境有了进一步的了解。人们在梦境中的思考和情感形成方式并不重要，这些梦境的表达映像也不重要，关键的问题是：做梦者想“表达”什么内容？人类在清醒状态下面临的问题在梦中表现为一种隐喻。正如我们的病人所说的：“不要爬得太高，因为你会跌得很惨。”

我们或许有必要重新回忆一下歌德《伴嫁歌》梦境中所采用的再创作手法。一位骑士返回故土，却发现城堡早已空无一人。筋疲力尽的他很快躺在床上睡着了。在梦中，他看见几个小人从床底下钻出，然后举行了一场婚礼。这个梦使他的情绪一下子快乐起来，这表明他渴望找到意中人。后来，他结婚的情景果然跟梦境一样。

这个梦境包含了许多熟悉的元素。首先，歌德本人对婚姻的看法就

被包含在里边。其次，我们再看看这名骑士的梦境是如何切合实际情景的：他觉得自己需要结婚了。他参加了梦中的婚礼，觉得要是结婚的人是自己，那该多好！

现在，让我们再来看看一位28岁病人的梦境。它上下起伏，就像温度图的走势一样，明显提示了这名男性急需解决的问题。我们很轻易地就可以辨认出一种自卑感，它迫使个体努力追求权力和支配地位。他说：

当时我正在跟一大群人一起坐船旅游。途中，我们被要求下船，因为我们坐的那艘船实在是太小了，不足以容纳那么多人。结果，我们必须在一个小城镇住一晚上。夜间，有消息传来说那艘船即将沉没，而船上的所有乘客都被要求扛着抽水泵给船体抽水，以保证它能够继续漂在水面上。我忽然想起，甲板上的包裹里还放着我的一些珍贵物品。于是我立即冲上船，而其他人都在忙着抽水。我尽量逃避参加任何抽水活动，而集中精力寻找箱包室的位置。随后，我成功地通过窗户勾出了自己的背包。就在这个时候，我发现背包旁边还放着一个令人钟爱的铅笔刀，顺手就把它放在包里了。在一个熟人的帮助下，我成功地在船慢慢沉没的时候跳到了大海里，并游到一片干地上。由于码头建得太高了，我们无法攀爬，只能沿着码头边一直走。随后，我来到了一个险峻的山崖，但我必须继续往前走。我沿着绳子滑了下来。自从离开船之后，我再也没有碰见我的同伴们。于是，我越滑越快，担心自己会被陌生人杀死。最后，我成功地落在地上，而站在我面前的是另外一个熟人。他是一名年轻男性，我对他的了解不是很多，只记得他曾经参加过一次罢工，而他当时非常安静地被人群推着往前走。我喜欢他。但他却开始用刻薄的语言责备我，就像他已经知道我放弃船上其他人一样。“你来这里干吗？”他说。我真想逃出这个四周被陡峭山崖所环绕的深谷。绳索从山崖上边悬吊下来，但我不敢用它们，因为它们太细了。我也试着自己爬出这座深谷，却屡次滑落。最后，我终于爬到山顶上了。但是，我不知道自己是怎么爬上来的，感觉就像是我故意不想知道这个过程，只想着尽快逃出来似的。在深谷顶部的边缘是一条被篱笆围起来的路。人们从我的身边擦肩而过，并很友好地向我打招呼。

我们如果重新审视这名做梦者的生活，将会发现他5岁那年与病榻

为伴，此后，他也经常患病。由于身体状况欠佳，他一直都被父母细心照顾着，所以很少有机会接触其他孩子。当他尝试接触成人时，却被父母告知小孩子应该善于倾听，而不是侃侃而谈，而且成人与小孩不一样。因此，在很小的时候，他就未能建立社会生活的联系，而只能与父母为伴。这一切导致的后果就是，他的发育比同龄人要落后得多。我们毫不惊讶地发现，父母认为这个孩子非常笨，并以此为笑柄。这种环境又会进一步限制他的交友行为。

如果这个孩子本来就已经存在自卑感，上述做法又会继续恶化这种感受。他的父亲关心孩子，但性情暴躁、善于挑衅；母亲身体瘦弱，一直待人冷漠、专横跋扈。虽然父母都认为自己已经把最好的给了孩子，但是，他们的培养过程一直都充满了严厉的呵斥。挫折在他的成长过程中扮演了非常重要的角色。他的一个非常重要的童年早期记忆就是，在3岁的时候，母亲让他跪在一棵豌豆苗前面长达半个小时。其理由是孩子不听话——虽然她早就知道这是可以理解的。他曾经受到一名骑马人的惊吓，并从此拒绝为母亲外出办事。父母偶尔用粗鞭子打他，逼他说犯错的理由，让他乞求原谅。“儿子应该知道，”他的父亲说，“为何犯错误的总是他。”有一次他被父母毫无理由地鞭打。由于他不知道自己为何被打，所以父母一直抽打他，直至最后他编造并承认某种错误。

他在很小的时候就已经对父母产生了敌意。他深陷在自卑中，甚至不能想象优越感的存在。他的学校和家庭生活几乎就是一系列充满挫败的故事。他甚至觉得最细小的胜利都高不可攀。18岁以前，他一直都是学校的笑柄。有一次，老师甚至在全班同学的面前大声朗读他的家庭作业，并附上嘲笑的评论。

所有的这些遭遇都迫使他陷入越来越深的孤独中，所以他最终选择逃避。在跟父母的博弈过程中，他发明了一套代价高昂但行之有效的方法。他对所有指责表现出沉闷的态度。这种姿态表达了他切断主要外界联系的决心。由于不跟任何人交流，他完全孤独。虽然饱受众人误解，但他无处诉苦，特别是不能向父母倾诉。没有任何人跟他说话，所有的社会交往方式都失败了，所有建立亲密关系的尝试都无果而终，这让他感到很受伤。这就是他28岁以前的生活状况。深深的自卑情结渗透在他灵魂的每一个角落。他开始无法控制自己对个人价值和优越感的奋争。

他的世界观被逐渐扭曲。他说得越来越少，终日沉迷于胜利的错觉，无法自拔。

很快地，有一天晚上，他做了一个梦（上文已经提及）。透过它，我们明显地看到了他的心理活动。最后，让我们一起看看古罗马雄辩家西塞罗所做的一个梦。这是文学史上最具有预兆意义的著名梦境。

有一次，诗人西莫尼德斯走在大街上，发现一具无人认领的尸体。于是，他安葬了这具尸体。后来，西莫尼德斯想出海航行，但死去的男人托梦警告他说，这次出航会船毁人亡。因此，西莫尼德斯没有出行。后来这艘船果真沉了，所有船员无一幸免。

根据西塞罗的说法，这个故事让千百年以后的人们仍然颇感震惊。如果我们现在要对它进行解读，应该说，就当时的情况而言，海难实际上是比较常见的。我们也应当知道，正是由于这个原因，许多人在航行前夕都会做关于船毁人亡的噩梦。在众多的梦中，这个特别的梦由于与真实生活密切相关而得以被代代相传。信仰神秘事件的人通常很容易受到这种故事的影响。我们给出的更贴近实际的解读如下：这名诗人出于自我保护，可能不会对这次旅行投入太大的热情。随着开船日期的迫近，他必须找一个理由为自己的犹豫辩护。正是由于这个原因，所以他让那个死去的男人享受无偿殉葬，并最终以一名先知者的身份出现。这样，他当然就不会乘船外出了。要是这艘船没有沉没，今天我们也不会听到任何关于这个梦境的消息。人类总是注意令自己感觉不安的事物。因为它提醒我们，在天堂和地球上还有太多我们可以理解的东西。如果我们认为梦境和现实都是个体生活态度的反映，将不难理解为何梦境会带有先兆意义。

我们必须直视的另外一个事实就是：并非所有的梦境都很容易解释。事实上，仅有很少一部分梦境可以被解释。人们会很快忘记自己做了什么梦，只会残存某些特别的片段。除非受到专业的解释梦境训练，否则我们也不能理解它们背后所代表的意义。然而，这些梦也只是个体活动和行为模式表达的一种标志和隐喻。这些比喻或对比的主要意义在于找出解决问题的方法。一旦要去尽力解决一个问题，而且我们的人格指向某一特定的目标，我们就必须找到推动我们朝着这个方向努力的终

极动力。梦境是强化某种情感的最佳方式，也是推动人们解决特定问题的力量。做梦者是否能够理解上述关系并不十分重要，关键在于他们是否能从其他事物身上得到必要的生活资料和推动力。梦境本身就会提供做梦者表达自身情感的证据，正如梦境可以暗示人类行为模式一样。梦境就像是一缕袅袅上升的烟雾，提示生火的地方。一位有经验的伐木工人不仅能够看到上升的烟雾，还能够告诉你，他们烧的是哪一种木材。这个过程就跟精神学家通过梦的解释得出关于人性的结论一样。

总而言之，我们可以说，梦境不仅代表做梦者正在寻找解决当前问题的突破口，而且反映了他们解决问题的方法。比较特殊的是，社会感和对权力的奋争这两种因素既能够影响做梦者联系世界跟现实的方式，又是梦境中表现较为明显的因素。

智力

在以上关于人性的心理特征分析中，我们还没有讨论智力因素。我们认为，个体如何评论或思考自身并不重要，因为我们都知道，每个人都可能会误入歧途，而且会变换各种花样美化我们所展现的形象。我们可以做的一件比较有把握的事情就是从特定过程和言语中推断一些有限的结论。我们的观察过程不排斥个体的思考行为或言语表达，因为这有助于我们更精确地认识心理现象。

人们很乐意谈及智力——一种让我们做出判断的特殊能力，它已经成为众多观察、分析和测试的对象，包括所谓的儿童和成人智力测试。时至今日，这些测试都没有取得实质上的成功。让一群小学生做集体测试，还不如让教师直接进行评价。尽管从某种意义上来说，这些测试纯粹是多余的，但实验派心理学家对他们的发明还是颇为得意。我们反对做智力测验的理由还包括：小学生的能力、思考和判断力尚未全面发展，因而，许多先前测验表现较差的孩子几年后可能会表现得非常出色。我们必须指出的另外一个事实就是，城市以及那些出生在良好教育家庭的孩子由于具有更为广泛的生活经历而在智力测试中表现得更加优秀，足以让其他未受过良好教育的孩子大为逊色。众所周知，8～10岁的有钱人家的孩子会比同年龄段的穷人家的孩子获得更高的分数。但这

并不意味着出生在富裕家庭的孩子就一定会更加聪明。造成这种差异的根本原因还是他们的成长环境不同。

如今，我们未能在智力测试方面取得任何进展。其中一个较为明显的例子就是，当我们对柏林和汉堡两个城市的孩子进行测验时，结果令人感到沮丧：相当一部分智力测验很好的儿童在教育后期都表现出了力不从心。这种现象似乎在向我们证明，一个高的智力测验分数并不能代表孩子的未来发展就是健康的。个体心理学的实验不是以儿童发展程度作为一种测量指标，而是致力于发现这种发展背后的积极因素。必要时，这些观察结果还有助于儿童改善自身的生存状况。个体心理学的基本原则就是永远都不孤立地分析儿童的思考和判断能力，要将心理看成一个完整的存在。

八　男性和女性

男人、女人和劳动分工

通过前面的讨论，我们已经知道有两股强大的倾向力支配着所有的心理活动。这两股力量——社会感和个体对权力和支配地位的奋争影响着所有人的活动，并使人们在追求安全感和实现爱情、工作和社会联系这三方面价值的过程中产生复杂的情感反应。在接下来对精神活动机制的探讨中，我们必须非常熟悉这两股力量的定量和定性关系，借以理解人类精神活动的实质。它们的这种相互关系制约着个体对群居生活逻辑的领会程度，从而影响了人们从群居生活的必需要素——劳动分工中所能获取的归属感大小。

劳动分工是维持人类社会发展的关键因素之一。在某个时刻、某个地点，所有的人都必须做出相应的贡献。任何没有做出相应贡献并否认群居生活价值的人都是反社会的，都应该主动退出人类的生活圈。我们简单地将这些人称作自尊自大、满怀恶意、自我中心和搅事作恶的人，而更复杂的情况则包括各种怪人、游手好闲之徒和犯人。对这些人的公众谴责往往出于对他们行为的厌恶，认为这些人与当前的社会要求格格不入。

所有人的生存价值都必须由他们对待人类同伴的态度以及他们参与群居生活所必需的劳动分工的程度所决定。正是他们对这种群居生活的接受程度使得他们对其他人产生了价值，从而成为社会紧密联系中的重要一环。个体在社会中的地位取决于他们的个人能力。有很多因素一度使得这个简单的真理变得模糊不清，其原因在于对权力的奋争和对支配地位的渴望扭曲了正常的劳动分工，从而形成了错误的价值观。这种奋争和渴望歪曲了人类的总体价值模式，并为我们的判断失误提供了条件。

人性总是拒绝承担他们在群体中的相应角色，这已经对劳动分工造成了破坏。更深层次的问题源自人们的自私心理和对权力的过度渴望，即为了自私自利而不惜干扰正常的群居生活和工作。同理，我们的社会

分级也给劳动分工造成了一定困难。个人权力和经济利益已经通过占领所有较好位置——即那些拥有最大权力的位置的方式干扰着劳动分工，这些位置只服务于特定群体，而不能用于这个群体之外的其他人。认识这些对社会结构产生影响的众多因素能够让我们明白为何劳动分工从来都不是一件一帆风顺的事情，各方面的因素总是会不断地干扰这种劳动分工，并试图为某一团体创造特权来奴役其他人。

人类分为男女这个基本事实导致了另外一种形式的分工。如果单纯从身体条件的角度出发，女性就已经被排除在一些劳动之外了，而男性也不会承担某些工作，原因是他们不能够完全胜任这些工作，而更适合干其他工作。这种劳动分工的过程应当遵循公平公正的原则。客观地讲，女性解放运动就已经采取了这种逻辑思考方式。劳动分工的目的不是剥夺女性的特质，或破坏正常的男女关系。在理想状态下，所有的人都应该有机会选择自己最适合从事的工作。在人类的文明进程中，劳动分工的发展要求女性从事某些工作，从而让男性能够在其他方面更高效地工作。只要这种现象是公平的，且不涉及能力或资源的滥用，我们就不应该对此作出过多的批判。

男性支配地位

随着我们的文化朝着个人权力方向的发展，特别是在某些渴望保障自身特权的个体和社会阶层的努力下，劳动分工已经开始形成一种特征性模式，并影响着我们的整个文化，造成了今日男性的价值被过分夸大的局面。劳动分工赋予了这种特权群体——男性——特定的优势，造成了劳动分工中男性支配女性的局面。进而，那些具有支配地位的男性控制了女性的活动，以至于男性似乎总是占尽好事，而女性却要做那些令人厌恶的工作。毫无疑问，现在的男性总是尽力要控制女性，而相应地，女性也一直对这种男性的主导地位感到不满。但因为男女这两种性别又不得不相互依存，所以我们不难理解为何这种持续的紧张状态引起了那么多的不和谐和摩擦。这肯定让双方都陷入了极度的痛苦中。

所有的制度、传统观念、法律、道德和习俗都被拥有特权的男性所制定和维护，其目的是巩固男性的支配地位。这些制度甚至还深入到幼

儿园中，对儿童的精神发展产生了深远的影响。儿童不必完全理解这些因素，但他们的情感生活却深受其害。这些观念确实值得深思，例如，当我们叫一个小男孩穿上女孩的衣服时，他立马会暴跳如雷。如果你不断纵容他的这种权力渴望，他终将明显地表现出对男性特权的喜爱，因为他已经意识到，自己能够在这种特权中体会到无处不在的优越感。

我们已经提到，家庭对儿童的培养很可能过分强调了追求权力的重要性。因为父亲通常是家庭里权力的代表，所以我们可以很自然地理解为何孩子会有维持和夸大男性权力的倾向。虽然母亲是孩子的直接照料者，但父亲来无影去无踪的特性却最能够吸引孩子的兴趣。他们很快就意识到了父亲所扮演的突出角色。他们时时留意父亲是不是起到了带头作用、安排了所有事情，并在所有场合都占据领导地位。他们看到了其他人是如何听从父亲的意见，以及母亲是如何询问父亲的意见。无论从哪个角度来看，父亲似乎总是最强壮、最有力的一方。有的儿童一味地仰望父亲，坚信父亲说过的所有话都是正确的；他们证明自身观点合理性的唯一理由就是“父亲曾经说过这句话”。即使在某些情况下，父亲也无能为力，但他像是肩负着整个家庭责任的重担，儿童仍然会认为父亲占据着支配地位。实际上，可能只是劳动分工让父亲能够更好地发挥自身所长而已。

就男性支配地位的起源史而言，我们必须意识到它不是自然产生的。它在很大程度上源自法律，后者是保障男性支配地位的必需条件。我们也可以推断，在男性地位被法律确定以前，必然存在着男性特权被弱化的时候。历史已经证明了这一点。在母系社会时期，母亲——即女性拥有支配地位，特别是在养育下一代方面。在当时，部落的所有男性都必须敬畏女性的崇高地位。有些习俗至今还保留着这种古代制度的色彩，例如，在一些文化中，在向孩子介绍陌生人时，总要在前面套上“姑姑”或“表姐”的称谓。从母系社会到男性支配社会的过渡中，肯定发生了许多精彩的故事。对此，那些坚信天赋男权的人肯定会大吃一惊：原来男性的权力并不是一开始就有，而是通过斗争得来的。随后，男性的胜利伴随着女性的屈服，而且，法律的发展史也证明了这个屈服的过程是漫长的。

因此，男性支配地位并不是自然发生的。已有证据表明，它的产生

主要跟原始人的长期斗争有关，其中，男性作为战士而受到大家的认可，并最终依赖这种新的优越感获取了领导地位，将它服务于自身。这个过程不断地发展，男性逐渐控制了财产权和继承权。在前者中，男性通常都是财产的受让人；而后者又继续充当着男性支配地位的一种工具。

处于成长期的儿童无须阅读关于这个主题的相关书籍，或学习任何古代史，即可感受到男性是家庭里的特殊成员。即使在那些否认这种古老特权而追求平等的家庭中，它仍然存在。我们很难让一个孩子相信母亲所做的家务跟父亲在外的工作是一码事。

想象一下，如果一个男孩从一开始就生活在这种普遍的男性特权中，又会怎样？出生后，他可能会被灌注以极大的热情，因为相对于女孩来讲，父母经常更偏爱男孩。男孩可能从生活的每个方面觉得，作为一个儿子和继承人，自己拥有更多特权和更大的社会价值。偶然的发言和做事机会通常可以唤醒他对男性重要作用的关注。每次看到女性从事不体面的工作，他愈发感受到这种男性支配地位的魅力，而这种印象又会由于身边女性对男女平等地位的淡漠而得以加强。

所有女性在结婚前都应该问未来丈夫的一个重要问题是：“你是怎么看待男性支配地位，特别是在家庭生活中的支配地位的？”但是，很少有人会问这个问题，更不用说回答了。有时，我们可以看到女性为得到平等地位所作的斗争，而更多时候，我们看到的是不同程度的妥协。相比之下，我们可以看到男性从儿童期就开始确信自己承担着比女性更为重要的角色。他们将这种信念看作权利，以男性特权的姿态应对生活和社会挑战。

这种关系滋生的每一个场景都被儿童悄无声息地吸收着。他们留下了关于女性本质的一系列印象，大多数情况下，他们都觉得女性是低等的。通过这些事情，男性逐渐发展了鲜明的特质。在追求权力的过程中，他们认为目标毫无例外地都带有男性品质和思想。这种典型的男性态度明显暴露了自身来源。一些特定的性格特征被标记为“男性的”，而另外的则被标记为“女性的”——尽管客观上这种评价方法并不存在。如果我们在对比男孩和女孩的心理特点后发现了这种分化的倾向，那么，

我们就不是在谈论自然现象，而是在探讨个体行为。他们的行为已经被引到一个很狭窄的轨道，且生活和行为方式也因为某些观念和力量而受到制约。这些关于权力的观念迫使他们在做事方式上做出改变。

“男性”和“女性”特征无优劣之分。两者都可以满足人们对权力的奋争。换言之，我们也可以看到所谓“女性”特征（比如，顺从和谦卑）的个体是如何成功地实现目标的。带有顺从性格特征的孩子所享受的优势有时候会使他们更易于成为众人关注的焦点。一般来说，复杂个体对权力的追求给心理学研究带来了更大的困难。

随着年岁的增长，男孩具有的男性特质逐渐固化。他的雄心以及对权力和优越感的追求毫无疑问都是与对男性支配地位的渴望紧密地联系在一起。对许多渴望权力的男孩来说，意识到自己对男性特质的追求并不是最终目的，他们必须证明自己就是拥有特权的“真正男性”，而且自己必须拥有特权。他们完成这个目标的方式既可能通过提高自身实力，又可能通过尽力贬低身边所有女性的地位。在遇到不同阻力的情况下，为了实现各自的目的，他们要么负隅顽抗，要么诡计多端。

那些根据男性特征制定的标准经常被我们用来纠正男孩的行为。对男孩来讲，他也总是不可避免地按照这套标准评价自己。他反思自己的行为，并想知道自己的行为是不是足够“男性化”，自己是不是“真正的男人”。我们今天所谓的“男性化”，说白了，就是纯粹地以自我为中心，体现了利己主义，带来的是一种优越感和对他人的支配感。它的实现主要依靠一些貌似积极的行为，比如：勇敢、坚韧、奉献、战无不胜（特别是相对于女性）、获得地位、荣耀，以及称号、反抗所谓“女性”倾向，等等。他们一直都在为个人优越感而斗争，因为获得支配地位就意味着拥有了“男性”品质。

在这个意义上，每一个男孩都尽力模仿他所见到的成年男性的行为特征，特别是他的父亲。这种人为的“伟大”错觉渗透着整个社会。从很小的时候开始，男孩就极度渴望保留个人权力和男性特权。这就是所谓的“男子气概”！在糟糕的情况下，它也就意味着傲慢和粗鲁。

成为一个男人能够带来非常诱人的好处。因此，如果看见不少女孩将变成男孩作为自己的理想或者作为一种高不可攀的愿望，抑或按照男

孩的标准要求自己时，我们均不应感到吃惊。这种理想可能只不过是一种行为和外表的风格。在我们的文化中，不少女性确实想要成为男性！值得一提的是，我们发现，有的女孩刻意在游戏或活动中表现自己，原因居然是：“谁让这些游戏只允许体格强壮的男性参加呢？”这些女孩会爬树，更愿意跟男孩玩耍；她们避免参加任何“女孩”活动，将其视作一种耻辱。她们只能从男性主导的活动中获得满足感。我们应当理解她们这种对男性品质的偏爱，因为对优越感的斗争恰恰体现了我们所赋予的游戏意义，而不是游戏本身。

所谓的女性自卑感

男性已经习惯为自己的支配地位作出辩护，不仅声称这种地位是自然选择的结果，还认为正是女性的自卑感不可避免地造就了这一局面。这种女性自卑感的观点流传甚广，甚至影响了所有种族。此种偏见反映了男性的不安，它很有可能起源于男性对母系社会的反抗，那时正是女性的权力带来了真正的焦虑感。诸多的文献和历史记载已经提示了这一点。曾有一名拉丁作家写道“Mulier est hominis confusion”，即“女性是造成男性精神混乱的原因”。当时神学流行争论的一个话题是：“女性是否拥有灵魂？”随后，人们了解到这个问题的精髓在于女性是否为真正的人类。此后几个世纪的“猎巫运动”目睹了人们回答此类问题过程中所犯下的错误、怀有的恐惧和迷茫。那真是一个令人感到羞愧的年代。

女性通常被视为万恶之首，就像《圣经》里的原罪或荷马《伊利亚特》里所描写的那样。关于海伦的故事讲述了一个女人是如何令整个国家陷入混战并蒙受灾难的。所有传说和神话都要从道德层面上谴责女性的自卑感及其恶毒、表里不一、通敌背叛和变化无常，甚至“愚蠢的女性”也曾一度被用作法律案件的论据之一。所有的这些偏见都体现了对女性能力、工作和智商的贬低。各种文献、谚语、趣闻、格言和笑话都充斥了各种形式的暗含的诋毁。人们指责女性的恶毒、小气、愚蠢等行为。

男性也不顾一切地试图证明女性是低劣的。其中，比较著名的人物包括斯特林堡和叔本华，他俩坚持认为这种命题是正确的。于是，不少

女性还真的承认了自己存在自卑感，使得事情进一步发酵。他们真是使女性屈服的高手！对女性及其工作的剥削被以下事实证明：在相同工作量下，女性所得的报酬通常比男性低。

通过对比两性在智力和能力测试结果上的差异，我们发现男孩在某些科目（比如数学）上显示了一定天赋，而女孩在其他方面（比如语言）具有更强的能力。男孩确实在传统男性职业相关的科目上显示出了更高的天赋，但这种能力差异并非不可逆转。如果我们更加密切地研究女孩的生活环境，将很容易地觉察到关于女性能力低下的说法只是一个谎言。

在日常生活中，人们总是认为女孩不如男孩，只能做一些琐碎的小事。久而久之，我们将不难发现，女性迟早都会误以为自己的生活应该充满艰辛和一成不变，并承认自己实际上真的存在自卑感。受这种说法的打击，女孩开始对“男性”职业持有保守态度（前提是她真的有机会深入接触这个行业）。她认为，第一，自己不会对这些职业抱有足够兴趣；第二，即使自己对这些职业感兴趣，也会由于缺乏尝试的勇气和坚持的信念而很快地丧失信心。

在这些情况下，所谓的证明女性能力低下的论据看起来真实可信！有两个原因造成了这种现象。首先，人类的价值通常简单地由其商业价值或片面、自私的标准所确定，但这不足以解释为何个体的表现和能力会对心理发展产生如此深远的影响，并由此而引发了女性能力低下言论产生的第二个原因。我们经常会忽略这样的情况，即自从来到这个世界后，女孩的耳边就一直萦绕着偏见的声音，而它逐步地剥夺了女性对自身价值的认可，打击她们的自信心并破坏她们做有价值事情的希望。随着这种偏见的不断强化，加之女孩一次又一次地看到女性屈服于奴隶角色，她很容易就会丧失生活的勇气、不敢承担生活的义务并在困难面前显得畏首畏尾。此后，难怪我们的女孩会变得那么没用和无能！

如果我们接近一个人，破坏她在社会关系中建立的自尊，让她在做事情过程中遭受无助感，随后摧毁她的生活勇气，最后，我们会发现她真的一无是处。这时，我们还敢声称我们根本没错吗？我们必须承认，正是我们造成了她的痛苦！

在我们的文化中，让一个女孩失去勇气和自信当然是一件很简单的事情。讽刺的是，有些智力测试曾经表明了一个有趣的事情，即在14～18岁年龄段的一组女孩在才能和智商方面比其他任何测试组都要高，包括所有的男孩。进一步研究发现，这些女孩要么来自只有母亲挣钱的家庭，要么来自母亲负责大多数支出的家庭。这些女孩的家庭环境中只有少数，甚至没有存在女性能力低下的偏见。通过她们的眼睛，我们看到的是对母亲辛勤劳动的回报。她们的发展更为自由，也更为独立，丝毫没有受到男权社会难以摆脱的固执观念的限制。

如果还有人认为这种偏见就是真理的话，那么，很多女性已经提供了有力的反驳证据。她们曾经在广泛的领域获得了与男性同等的突出成就，特别是在文学、艺术、手工艺和医学方面。当然，与这些杰出女性相比，也存在同等数量的一事无成、无所事事的男性，如果将这些人作为证据（在这里不妨先假设这样），那么，男性也是低人一等的。

关于女性自卑感的偏见给我们带来的一个痛苦后果就是观念上的割裂："男性"代表着有价值、强大、胜利和能力，而"女性"意味着屈服、奴役和依附。这种思想深深植根于人类的思想中，以至于我们文化里所有值得赞美的东西都隐含着"男性"，而所有没有价值或实际上被贬低的事情都带有"女性"的标签。我们都知道，如果告诉一名男性，他具有女性的品质，那么他会大为恼火；但如果告诉一名女性，她具有男性品质，她则会欣喜若狂。所有带有女性特征的东西都是低劣的。

进一步观察发现，那些所谓的能证明女性具有自卑感的荒谬论点的性格特征只不过是心理发展受到压抑之后表现出来的一些症状。我们不会高呼自己有能力让所有的儿童都变成"天才"，但我们一直会帮助成年人摆脱"没天分"的咒语。值得庆幸的是，虽然我们从来没有这样高呼过，但我们知道有些人在这个问题上处理得很好。厄运总是偏爱女孩。在当今时代，还有谁没有觉察到这一点呢？此后，我们经常看到那些"没天分"的孩子突然变得才华横溢，看起来像是发生了奇迹一样！

否认女性角色

成为一名男性所带来的诸多好处给女性造成了严重的心理发展障

碍，以至于人们对女性角色普遍存在不满。女性的心理发展历程跟那些怀有强烈自卑感的男性及其所遵守的大多数规律一致。关于所谓女性自卑感的偏见给女孩的成长带来了不必要的沉重负担。

很多获得某种程度的补偿感的女性总是喜欢将自己的成功归因于性格和智商水平，但有时候也会承认是某些特权起到了重要作用。这充分表明我们在一个场合犯下的错误是如何影响其他场合的。这些“特权”包括特许权、义务豁免权及高人一等的享受权。以上说法可能有点儿夸张，但这基本上是所有男性在追求个人利益过程中具备的条件。乔治·桑曾经说过一句很生动的话：“女性的美德是男性的绝妙发明。”

通常情况下，在听到关于女性的陈词滥调时，她们的反应可以分为三种。第一种已经被我们讨论过：女性会朝着激进、“男性”的方向成长。她浑身充满了使不完的精力，随时准备为生活的奖赏而搏斗。她想方设法超过自己的兄弟和男性同伴，经常参与男性项目，对男性主导的运动觉得兴趣盎然，等等。很多时候她总想避开所有关于爱情和婚姻的事情，一旦发现自己无法逃避，她可能会尽力表现出比丈夫优秀的样子，进而导致婚姻破裂。她也很不愿意做家务，这既可以通过语言直接表达出来，也可以通过声称自己对这样的生活感到绝望而间接表达出来。对这些女性而言，她们会在做家务上表现得笨手笨脚，借以证明自己的态度。

这种人弥补女性缺陷的方式是做出“男性化”的反应。她一直都采取防备态度。她们被称作“假小子”“野丫头”“女汉子”，等等。然而，这些外号都离不开观念上的错误。很多人都认为这些女孩天生就具有某种因素，她的腺体分泌某些“男性”激素，引起“男性”的气质。但整个文明史表明，女性所承受的压力以及她们每天都必须接受的约束早已超过任何人的负荷，所以她们经常反抗。如果问为什么这种反抗会表现出“男性化”的特征，其答案是：因为只有两种性别。我们必须选择两种模式之一，要么成为完美的女性，要么成为完美的男性。因此，对女性角色的否认必然表现为“男性化”特征，反之亦然。它并不是由某些未知腺体的分泌物作用而成，而是因为再也没有其他可供选择的性别了。我们绝不应当忽视女孩在精神发展过程中所遭受的巨大困难。除非可以保证男女绝对平等，否则，我们不能强迫她们完全遵守男性社会的预期标准。

女性对不利言论的第二种反应就是采取听之任之的态度，她们表现出了令人难以置信的适应、顺从和谦卑。从所有表现来看，她总是停滞不前，唯命是从，深感笨拙和无助，无法完成任何事情。她可能会表现出一些神经质的症状，以向世界表明她是多么软弱，渴望得到保护。从这个角度上看，很明显，她对自己在生活中扮演的角色仍然无所适从。她是自己“神经质”的受害者。“看着我，”她似乎在说，“我已经筋疲力尽了。我病了，不能处理的事情，你不能怪我！”而正因为她“病了”，所以她才不能很好地做任何事情。这位女性的屈服、谦卑和自我否定跟反抗精神其实具有统一起源，就像前面那位女性大声反抗的那样：“这并不是我想要的生活！”

有的女性虽然不反对任何关于女性角色的说法，却痛苦地意识到自己必须过着低人一等、依附他人的生活——这是她们的第三种反应。她完全相信女性自卑感和男性优越感，很快就认同了男性的特权地位。她们纵情高歌，赞扬男性为实干家和成功者，要求保障男性的特殊地位。她们显然深感软弱，我们可以按她们的要求从以上活动获得回报和肯定中明白这一点。然而这种反应只是漫长报复计划的开始。她会把肩上的责任抛给丈夫，并站在一旁轻松地说道：“是男人的话，就把这个活儿干了。”

不管有多少人仍认为女性低人一等，我们都不能否认养育子女的大部分责任都只能交由她们来做。如果把上面讨论的三种不同反应的女性放到这个最为重要和艰辛的位置，她们又会有什么样的表现呢？在这个关键位置，我们甚至可以更加清晰地分辨她们的不同行为。第一种女性持有“男性”观点，可能过度严厉和滥用惩罚，向孩子施加巨大的压力——当然，他们会尝试着逃避这些压力。这种抚养方法充其量只能将孩子训练成士兵一样，显然没有什么价值。孩子们通常会想，这样的妈妈实在太坏了。母亲常常带来恶劣后果。我们必须时刻警惕女孩对母亲的模仿，而男孩可能会一直逃避母亲。在拥有这种暴行母亲的男孩中，我们可以发现一些特殊的人，他们就像躲避瘟疫一样远离女性，或许不会再相信任何女人了。我们认为，这明显引起了两性分化。当然，还有其他研究者认为这跟“男女元素的失衡”相关。

剩下两种女孩就跟她们的父母一样没用。她们太过于优柔寡断，很

快地发现自己缺乏自信，而且这种自信的丧失根本不可挽回。这时，母亲继续发怒、抱怨、数落甚至威胁孩子，做出要告诉其父亲的样子。实际上，叫来自己的男人，强迫孩子服从命令只会适得其反，显露出她们对自己抚养孩子缺少自信。她们不敢正视自己抚养孩子的责任，似乎在想尽一切办法证明只有男人才能做事情，包括抚养孩子。这些母亲简单地想要推卸所有抚养孩子的义务，转移给丈夫和教师，因为她们觉得自己没有能力承担它。

对女性角色的不满在那些逃避生活和追求所谓“更高”目标的女孩中表现得愈发明显。尼姑和从事其他要求禁欲职业的人就是很好的例子。她们所采取的方式很明显地表达了自己并不接受女性角色。同理，很多女孩过早地出来工作，因为她们从中获得的独立感似乎给予她们反抗婚姻威胁的勇气。在这里，我们再次看到背后的推动力是对女性角色的厌恶。

如果这些人结婚了，又会怎样呢？我们能够从多大程度上认为她们自愿地承担起女性的责任？我们发现，婚姻并不意味着女方已经认可了女性角色。有一个36岁女性的例子就很好地说明了这一点。她就医的时候述说自己有不少精神障碍症状。她是家里最大的孩子。父亲年老多病，母亲较为年轻，且性格专横。事实上，淑女下嫁老汉的做法使我们怀疑母亲能否承担家庭责任。这样的婚姻并不完美。婚后，母亲就像泼妇一样管理所有家务，为了私利不惜付出一切代价，完全不理会他人的感受，以至于父亲在各种场合备受奚落。这位女孩说，她还记得当时母亲甚至不让父亲躺在沙发上休息。母亲干的所有事情都是以“家庭最小支出原则”为中心。她觉得自己必须完全这样做，而这个所谓原则就是家庭生活中的绝对真理。

受母亲的影响，我们的病人慢慢成为一个非常能干的孩子，但母亲似乎从来没有感到满足，仍然事事都要跟她作对。之后，儿子出生了。母亲给予了他极大的宽容和爱护，家庭气氛却变得愈发紧张。后来，这个小女孩意识到自己跟父亲是站在同一边的，因为在母亲打她的时候，父亲居然伸手夺去了妻子手中的棍子。她对母亲的憎恨愈发加深了。

在这种激烈的冲突中，母亲的洁癖常常成为小女孩的攻击点。她的

洁癖程度是如此的严重，以至于她必须让女仆仔细擦拭被人摸过的门把手。小女孩却很享受脏兮兮、穿着邋遢的衣服闲逛，一有机会就到处弄脏房子。

她养成的所有性格特征刚好跟母亲所期待的相反，有力地驳斥了所谓的“性格特征遗传论”。如果一个孩子的所有性格特征都让她的母亲感到苦恼和失望，并几乎超出了她的忍耐界线，那么，这个孩子必定抱有某种目的。随后，母女的敌对状态不断发展，直至最终酿成悲剧。

8岁时，这名小女孩的父亲坚定地支持她，而母亲却游手好闲，怒气冲冲，言辞严厉，强迫她听从“命令”和忍受责骂。小女孩本来就爱争强好胜，她愈发怨恨，不断地伤害母亲。这时，另外一件事情使母女关系变得更加紧张：小女孩的弟弟从小就患有先天性心脏病，几乎吸引了母亲的所有注意力。显然，在这种情况下，父母已经对立起来。随着时间的流逝，小女孩在这种环境中慢慢长大。

不久，她得了一种奇怪的精神疾病，没有人知道它为什么会发生。这种病的主要症状就是她的脑海中总是不断地浮现出自己迫害母亲的念头。她为此饱受折磨。这种邪念无时无刻不在她的脑海里浮现，干扰着她想要做的所有事情。结果，她忽然变得对宗教兴致勃勃，虽然这种兴致是无益的。一段时间后，她的邪念从脑海中消失了。于是，人们将疗效归因于医学治疗等方面，却忽略了母亲在这个过程中对小女孩的攻击已经有所减弱。然而邪念仍然在小女孩的脑海中留下了痕迹，表现在她对雷电的极度恐惧。

她觉得自己的行为不端招来了雷电，担心会因为曾经心生邪念而被雷电劈死。这时，我们很容易看出她是多么想摆脱母女仇恨。有一次，她取得了较大进步，前途看起来一片光明。于是，有一位教师这样评价：“她无论想做什么，都会成功！”这句话对小女孩产生了不可估量的影响。虽然它本身看起来不像是什么名言警句，但是对她来说却实实在在地意味着：“你如果真的肯下功夫，一定会成功。”然而，这种觉悟却进一步加深了母女的紧张关系。

随着青春期的到来，昔日的小女孩转眼间变成了拥有众多追求者的窈窕淑女，但她的男女关系一直都处于崩裂状态，因为她总是恶语伤

人。她觉得自己只对住在隔壁的一个老男人感兴趣，于是大家都很担心有一天她真的会嫁给他。不久，这个老男人搬走了，而她在26岁以前一直没有男朋友。在周围人眼里，她的这种行为是十分异常的，因为没人了解她的过去，也就没有人能够解释她的行为。她从小就经常跟母亲吵得不可开交，以至于现在没人可以忍受她动辄争吵的性格。她喜欢打架，并且把它当作唯一的兴趣。母亲的做法一直都压抑着她的战胜心理。女孩通过恶语伤人获得最大程度的快感——她终于有机会满足虚荣心了！她的“雄性”态度也表现在有把握成功击败对手的情况下才展开各种攻击。

26岁时，她认识了一位非常值得尊敬的男性。他无惧于她的好斗，非常热烈地追求她。他表现得非常谦卑和顺从。迫于亲朋好友要求结婚的压力，她一遍又一遍地向他解释，其实大家志趣并不相投，是不可能结婚的。我们都知道，按照她的这个性格，事情本该结束了。但两年过后，她无法继续拒绝这位男性的求爱，最终答应结婚。她觉得，他已经成为她的奴隶，以后自己可以为所欲为。她曾经许愿，要让这个男人成为自己的第二位父亲，而后者恰恰可以答应她的各种要求。

但她很快就发现自己失算了。结婚后没几天，丈夫的本性就显露了出来。他提着大烟筒，一边烧着烟，一边懒洋洋地看报纸；他晨起上班，准时下班，倘若发现晚饭还没做好，不免嘟囔几句；他爱清洁、重感情和守时。但所有的这一切在她看来都是荒唐的。她并不准备做出什么改变。他们的关系根本就不会像她所期待的父女关系那样。

有一天，她忽然醒悟。她要求得越多，丈夫答应得就越少；而他越是指出她的家庭责任，她干的活儿也就越少。她总是抓住一切机会提醒他他其实没有权利要求这么多，因为她曾经很明确地说，自己并不喜欢他。但这绝对不会对他造成什么影响。他还是一如既往固执地要求妻子，以至于她不得不惊恐自己婚姻的未来。这位正直、尽职的丈夫在追求妻子时表现出来的谦卑让人敬佩，而一旦占有她后，这种谦卑立刻消失了。

这种情形甚至在她生完孩子后也没有得到改善。她必须承担起作为母亲的责任。同时，她与母亲的关系变得更糟糕了，后者经常以捍卫女

婿为由攻击女儿。他们的家庭硝烟滚滚。一旦丈夫偶尔犯错，妻子就严厉呵斥。一开始，她觉得自己可以继续当受宠的小公主，一直让丈夫为自己做牛做马，实现一切愿望。对她来讲，生活似乎应该沿着这些方向前进。

她现在又能怎么办呢？她要不要离婚，向母亲诉说自己被打败了？但她无法自己谋生，因为她从来都没有想过为生活做准备。一次离婚足以打击她的骄傲和自负。她即将陷入两难的选择：要么面对丈夫的批评，要么生活在吵闹的环境中，忍受母亲的洁癖。

几乎是在一刹那间，她也突然变得爱干净、整洁了！她整天都在擦擦这、洗洗那，就像一下子改邪归正一样，终于把母亲多年来一直都在唠叨的话听进耳朵里。一开始，丈夫和母亲看到她像春季大扫除那样打扫房间，都为这种彻底的醒悟感到惊喜——但我们还是别高兴得太早。这位女性一直在房间里洗洗擦擦，直至它的每一寸地方都闪闪发光；每个人好像都挡着她搞卫生，而她也成为大家抱怨的对象。如果她擦过了某样东西，而其他人碰了，那么，她必定会重新擦拭。

这名女性的问题主要表现在不断地擦洗，打扫卫生，这在那些反抗女性特质的女性中相当常见。她们想通过这种惹人注目的行为让自己变得比不讲卫生的人更高一等。但是这种努力只会破坏整个家庭的氛围。几乎没有什么家务比这位女性所做的更容易破坏家庭氛围了。她的目的不是真的为了打扫卫生，而是为了“打扫”家里所有让她觉得不舒服的东西。

我们可以举出很多关于女性角色顺从的例子。这位患者缺乏女性朋友、难以与他人相处以及不考虑他人感受的三个方面就很好地符合了我们的预期。

今后，我们很有必要探索一种能够更好地培养女孩的方法，让她们能够更轻松地顺应生活的要求。但即使在最有利的环境下，我们都不一定可以取得这种“顺应性”，就像上面那个女孩的例子一样。尽管那些颇具心理洞察力的人一直都否认女性自卑感，但它还存在于我们的时代，隐含在法律条文和传统风俗中。因此，我们必须警惕这种错误思想，并纠正造成它的根源。我们之所以如此坚决，并不是因为我们夸大了女性

的疾病严重程度或不尊重女性，而是因为目前这些错误的观点极大地妨碍了我们整个社会生活的正常逻辑。

让我们继续讨论另外一个经常用来贬低女性的例子：即所谓的“危险阶段”。此阶段大约发生在50岁，伴随着女性性征的衰退而发生。对于每一个正处于绝经期的女性来讲，她所经历的身体变化似乎表明她正在逐渐失去曾经拥有的所谓的有价值的东西。在此情况下，她极度渴望找到一种保存自己年轻状态的方法，因为她觉得自己的状态岌岌可危。我们的文化主导思想认为，只有那些现存的东西才是值得珍惜的，而所有老人，特别是女性，毫无利用价值。

一位女性所承受的这种贬低和损害也将为每一个人所经历，因为所有的人都会老去。不应该忘记的是，人们在精力旺盛期所获得的所有权力也会随着身体衰退而消失。断绝老人的心理和物质援助的做法是错误的。对女性而言，这种对待简直就是一种贬低和奴役。我们不难想象一个年轻小女孩在展望未来时内心所抱有的不安。女性气质并不随着绝经而断绝。作为一个人，她的荣誉和价值延伸到绝经以后，因此，我们必须对她们表现出尊敬。

紧张的两性关系

上述所有不愉快的情形都可以归因于我们的文化。如果某一种文化具有偏见的特征，那么这种偏见会洒落在它的每一个角落，而且，它的证据随处可见。关于女性自卑感的谬误和必然伴随而来的所谓男性自卑感一直都困扰着我们的两性和谐。一旦性别染上了一种完全失当的紧张感，它就会时刻威胁甚至破坏两性幸福。它也毒害、扭曲和侵蚀着我们在两性关系中的作用。因此，和谐的婚姻是很难得的，而不少儿童从小就觉得结婚是一件非常困难和危险的事情。

此类偏见可能在很大程度上妨碍儿童正常理解生活的本质。想想究竟有多少女孩将婚姻视为逃离生活的一种紧急出口，又有多少人把结婚看作一种不能避免的灾难！今天，有相当大比例的人正在被这种由两性紧张感所带来的问题影响。随着这种紧张感的加强，那些不容易受到影响的女性也会变得屈从，而多数敏感的男性会尽力维护自身的特权地位

——无论你是否赞同这种观点，它都是客观存在的。

伙伴关系和友谊是我们用来调解生活中性别角色以及取得性别平等的关键所在。出现在两性中的依附关系就像国家之间的统治和隶属关系一样，都是令人不堪忍受的。我们每个人都应该谨慎思考这个问题，因为采取错误的态度可能会给双方带来诸多困难。这种关系是如此重要，以至于所有人都要参与其中。目前，这个问题变得愈发复杂，因为很多儿童都被强迫采取某种可以贬低和否定他人的行为方式。

采取客观的培育方式当然可以克服上述这些困难，但是，我们生活在一个急功近利的时期，缺少一种真正可靠的、已经受到检验的教学方法。其中特别值得指出的一个问题就是贯穿于我们一生的竞争本性，它甚至早在幼儿园时期就已经被灌输。所有的这些东西都过于粗暴地划定了我们以后的生活方式。很多男性都无法建立正常的爱情关系，因为在无形的压力下，他必须通过背叛、预谋或武力展现其男子汉气概。

很显然，在这些因素的共同作用下，两性关系中的坦诚和信任受到了破坏。所谓的“唐璜型人”指的就是那些怀疑自身刚毅气质并随时准备通过征服来获得他人认可的一类男人。普遍存在的两性之间的不信任阻碍了坦诚的发展，进而破坏人性的各种品质。被夸大的男性气质是一种只能引起自负和自吹自擂的长期挑战、刺激和躁动。很自然地，所有这些都跟建立健康的群居生活相悖。

我们没有任何理由反对女性解放运动的宗旨。我们有义务支持她们为争取自由和平等而努力，因为全人类的幸福归根结底有赖于我们所创造的环境。在这种环境中，所有女性都可以完全发掘自身能力，所有男性都可以跟她们建立轻松的性别关系。

我们可以做什么？

在所有已建立的旨在改善性别关系的机构中，男女同校是最为重要的。目前，它尚未得到人们的广泛认可，反对者和支持者共存。支持者认为：通过男女同校教育，双方都有机会在很早的时候就了解对方，而这种早期的熟识能够在一定程度上减少性别偏见和成年的焦虑感。而反

对者认为：早在入学之前，男孩和女孩之间就已经存在诸多差别，男女同校只会拉大这种差别，从而给男孩造成压力。这是因为女孩的智力发育通常比男孩的更快。而先前觉得有责任维护自身重要性和优越感的男孩会突然意识到，其实自己的优越感只是一种错觉。其他的研究者提出，在同校教育中，男孩会在与女孩的生活中变得焦虑不安，并丢失自尊。

毫无疑问，这些观点在某些程度上是正确的，但是，只有当我们假定在男女同校中存在性别竞争的前提下，这些论点才能站得住脚。然而，一旦这种竞争成为同校教育的教师和学生追求的教条，那么，一切都会变得非常危险。为了成功地实施男女同校教育，我们希望教师们能够对它有更深层次的理解。男女同校是一种对未来两性共同承担任务的训练和准备。如果我们的教师缺乏这种认识，那么，男女同校将会是失败的，而反对者也找到了足够的理由为自己的观点辩护。

只有诗人才能对两性的差异辨别入微。我们只需要了解两者的区别要点即可。处于青春期的少女所表现出的行为很可能就像她真的感到自卑一样，而我们此前所说的关于身体残疾补偿感的所有内容都可以在她的身上找到影子，但两者的差别在于：少女的自卑感是由环境强行施加的。她只能无奈地适应这种环境导致的行为模式，甚至有些颇具洞察力的研究者会错误地认为她们真的自卑。由此引起的后果就是，男女双方最后都掉进了所谓的“特权泥潭坑”里，都试图尽力扮演各自不能胜任的角色。他们的生活开始变得复杂化，两性关系也失去了原有的坦率。他们被灌输的种种错误和偏见最终破坏了任何创造幸福生活的可能。

九　家庭排行

我们再三提醒人们，应当将个体放入其所成长的环境中进行评价。其中，儿童在家庭排行中的位次对他们的成长有着重要影响。在获得关于这方面的足够知识之前，我们可以根据常规方法对他们进行排序，从而识别他们中的哪些人是家里的第一胎，或独生子女，或最后一胎，等等。

很久以前，大家似乎就已经意识到，最小的那个孩子往往会比较特殊。很显然，在无数童话、传说、圣经故事中，最小的孩子都具有类似的特点。事实上，他们的成长环境是独特的。在父母的眼里，他们也是比较特别的孩子。作为家里最小的孩子，他们受到了额外的关心和照顾。他们不仅岁数小，而且体型也小，因此，往往容易感到无助。跟其他兄弟姐妹相比，由于哥哥和姐姐都已经长大，而且相对独立，作为最年幼的孩子，他的成长环境更温暖。由此也产生了一系列特征性问题，从而在很大程度上影响着他们的性格和想法的形成。我们必须注意到以下矛盾的情况。由于他们不希望一直都是体型最小、能力最弱的孩子，所以他们会以此为动力，证明其实自己可以做所有事情。随着他们这种对权力的奋争变得日益明显，他们常常会热切渴望超越他人，成为一个在所有方面都是第一的人。事实上，他超过所有其他成员，变成家里能力最强的孩子的情况并不少见。

此外，还存在着另外一些不太幸运的孩子。他们也想超过自己的兄弟姐妹，但因为哥哥和姐姐比自己年长而缺少必要的动力和自信。他们一旦不能比年长的孩子更出色，就会选择逃避，变得胆小懦弱。那些满嘴抱怨的孩子永远都在寻找借口，逃避本该承担的义务。他们并没有失去自己的志向，却强迫自己绕开所有生活必须解决的问题，沉迷在毫不相干的事情上。

相信很多读者都会对以下情况有所体会：最年幼孩子的行为似乎向我们表明他们受到了忽视，而且感到自卑。我们也常常在研究中观察到这种自卑感，并在它出现的过程中进行心理变化分析。从这个意义上讲，最年幼的孩子跟那些天生患有身体残疾的儿童并没有差异。然而，

这些孩子的感受不必完全符合实际，我们并不在乎已经发生了什么事情，或者他们是否低人一等。我们所关心的是他们对所处形势的理解。我们非常清楚，儿童很容易抓错重点，因为他们的很多方面尚未定型，正处于一个充满疑问、可能产生严重后果的时期。

那么，我们的教育工作者应该做些什么呢？我们是否应该不断刺激和鼓励孩子追求虚荣？还是一直推动他们崭露头角，成为永远的第一名？这些方法都是无用的。经验告诉我们，谁是第一并不非常重要。我们或许应当弱化第二名的意义。我们听得太多“第一名和最优秀”了，对此深感厌倦。历史和经验都表明，除了成为第一名和最优秀的人，我们还可以做更多其他事情。过分强调第一只会让孩子变得更加片面，无论怎么说，它都在剥夺他们成为完整人类的发展权利。

这种“第一名和最优秀”教条所造成的主要后果就是：儿童只会为自己着想，浪费时间担心其他孩子会不会超过自己。他们的内心充满了对同伴的嫉妒和憎恨，以及对自己位置的担忧。他们在家里靠后的排名催生了竞争意识，迫使他们憋足劲头要超过其他人。他们的这种竞争意识表现在行为的方方面面，特别是在一些小动作上。对于已经知道如何觉察动作和心理联系的人而言，这些小动作所表明的含义是非常明显的。比如，有的儿童总是喜欢走在队伍的前面，不能忍受任何人往前走。这种赛马一样的态度在很多孩子身上是具有特征性的。

我们将这种类型的儿童及其多种常见版本看作鲜明的范例。在这些最年幼的儿童中，我们发现有些非常活跃和能干的孩子发展得非常良好，甚至成为整个家庭的小救星。别忘了《圣经》故事里边的约瑟！他就是一个很好的例子。这个简洁的故事所蕴含的信息甚至比所有现代研究的总和还要大！虽然几个世纪以来，它的许多宝贵素材已经散佚，但这个故事仍然值得我们费力去重新解读。

还有另外一种最幼小的孩子，他们就像马拉松运动员一样，突然发现前面横着一块大石头，不确定自己能否跳过去。于是，他们试着从石头旁边绕过去，借以避开困难。这种类型的年幼儿童一旦丧失了勇气，就会成为彻头彻尾的懦夫。他们总是掉队，每一项任务看起来都太难了，于是，他们变成了撒谎高手。最后，他们没有做任何有用的事情，

却将所有的精力都浪费了。他们应对困难的策略是失败的。通常情况下，我们发现他们在小心翼翼地探寻那种绝对没有任何竞争的活动。他们可能争辩道，自己总是太弱小或已经被宠坏了，抑或他们的哥哥和姐姐限制了他自身的成长。他们要是有身体的残疾，那么命运将会愈发艰难。在这种情况下，他们必定会利用自身的羸弱，为失败辩解。

以上的两种类型儿童都不会成长为对社会有用的人。在第一种类型的儿童中，他们总是要争取成为最好的。除非遇到有利的竞争环境，否则他们难以感到满足。这种人只能通过损人的方式获得心理平衡。在第二种类型的儿童中，他们会被自己的自卑感压垮，并时常在生活中觉察自己的缺点或屈服于困难。

家庭里最年长的孩子也具有鲜明的性格特征。首先，他在心理发展上占据了领先的位置。历史告诉我们，最年长的孩子实际上处于非常特殊的有利位置。在不同阶层的各式各样人里，这种有利地位已经固化为一种传统。例如，毫无疑问地，在所有的欧洲农场主中，第一个出生的孩子总是比其他孩子更有利。因为他从小就已经意识到他以后要掌管整个农场，而其他孩子最后必须离开农场。在贵族制社会中，只有长子有权继承家庭的爵位。一般情况下，即使是生活在较为下层的家庭，最年长的孩子通常最可能成为父母的得力帮手。因此，我们可以看到使命感对孩子来说是多么的重要。我们可以设想，他们的思考过程是这样的："我比其他孩子更成熟、强壮和有力，所以我一定也要比他们更聪明。"如果这种趋势继续发展，他们将成为典型的纪律捍卫者。这种人事实上非常崇拜权力。这不仅是指他们自身的权力，还包括其他一切权力。对最年长的孩子来说，权力这个概念是自然滋生的。他们将它视作一种非常重要而且必须被尊敬的东西。对于这些孩子的保守性格，我们一点儿都不感到奇怪。

对权力的追求在第二胎孩子中也体现得极其微妙。他们常常会承受来自哥（姐）的压力，因而更渴望追求优越感；他们的生活目标以及行为很显然是与所谓"赛马"的态度紧密相关。而哥（姐）出生得比他们更早的这个事实对他们来说，往往就是一个强烈的刺激。一旦他们有机会发掘自身潜能并超越第一个孩子，往往会进步神速。在这种情况下，由于第二个孩子即将超越自己，第一个已经获得权力的孩子会产生不安全

感。对此，《圣经》里关于以扫和雅各布的传说 [1] 已经给出了非常生动的描述。当时双方的敌对状况非常激烈，但他们的主要目的并非获取实际控制权，而是追求虚浮的权力。这个传说很像我们现在探讨的第二个孩子的情形，他们对权力的斗争永远都不会停歇，除非已经达到目标或征服了第一个孩子，抑或战败并投降——通常表现为精神失常。此外，第二个孩子的观点跟穷人所持有的观点是相似的。他们都明显觉得自己被别人贬低和轻视了。他们可能会追求过高的目标，因而觉得生活总是充满痛苦。他们对虚幻的、不可达到的目标的竭力追求破坏了他们内心的宁静。

当然，独生子女是一种非常特殊的情况。他们的性格完全由他们所接受的教育决定。可以说，父母只能将所有精力都放到仅有的孩子身上。独生子女可能会表现出极强的依赖性，总是等着别人给他们指引和帮助。这些纵容使他们难以适应生活困难，因为以前总会有人为他们铺平道路。他们一直都是家庭关注的中心，所以非常容易以为自己真的是十分重要的人。实际上，他们的位置是非常危险的。我们几乎可以确定地说，他们都会形成错误的生活观。能够意识到这个危险的父母必然能够防止孩子形成太多错误的生活观，但即使是在最理想的情况下，独生子女的这种危险的处境仍然难以避免。

独生子女的父母也很容易表现为过分专注，以至于总是觉得生活处处充满了危险和诱惑。在此情况下，他们对孩子的担忧和爱护会以一种非常夸张的方式表达出来。反过来，孩子也会觉得，父母的这种担忧和警惕带来了过多的压力。父母过度关注子女的健康和安全，觉得世界处处充满敌意。他们可能会习惯性地担心孩子遇到困难，因为他们的解决方法看起来是那么的笨拙。他们只愿意经历那些令自己感到愉悦的事情。这些独生子女很难参与到需要独立思考的活动中，迟早会变得跟生活格格不入。他们的一生如此漫长，谁能保证没有任何灾难呢！他们就像寄生虫一样，终日游手好闲，从生活中汲取营养，等待其他人给予关注。

如果同时存在好几个兄弟姐妹，那么竞争就大了。所以，对任何一个孩子做出合理评价其实是特别难的。一儿多女会让整个家庭都变得女性化，而被迫生活在其中的男孩（特别当他是最小的时候）会觉得自己

受到一群女孩的排挤。他渴望得到大家的认可，却是异乎寻常的艰难。在这种压力下，他不会理解男性文化里男人们享有的特权。他所形成的性格特征就是：持续的不安全感和缺乏认可感。他深受姐妹的影响，进而觉得男性其实并不是最优秀的。结果，一方面，他可能早早就丧失了生活的勇气和自信；但另一方面，这种强烈的刺激可能会迫使他不断进取。这取决于孩子生活环境中的多方面因素。

总之，我们可以看到：儿童在家庭中的位置可以改变他们的心理和智力状态。这个事实使所有有害的遗传论黯然失色。我们当然可以举出一些例子证明遗传因素确实很重要，比如，有些从小就不在父母身边长大的孩子，仍然拥有跟“家族”其他成员一样的特质。如果我们还记得儿童的某些缺点是由遗传缺陷造成的，那么，我们就不难理解以上观点。比如，有一个孩子天生就有身体残疾，他为此深感焦虑和紧张。这时，如果他的父亲也具有相似的出生缺陷，那我们可以毫不奇怪地发现，这个孩子将来也会犯跟父亲同样的错误，并具有跟他类似的性格特征。从这个角度看，我们似乎可以认为后天性格遗传论是站不住脚的。

在先前的讨论中，我们已经假定，孩子在成长过程中总要犯错，而他们企图支配他人的欲望和对权力的追求是引起严重后果的根源。实际上，在我们的文化背景下，这些孩子的发展都不得不遵循某种特定的模式。为了防止这种恶性发展，我们必须清楚他们面对的困难是什么。目前，我们已经发现有助于解决问题的手段，即培养孩子的社会感。一旦孩子们形成了这种群体精神，他们所面对的困难就不太可能干扰到他们的成长。然而，考虑到我们的文化相对缺少发展社会感的机会，所以，目前孩子们所遇到的生活困难会对他们的发展造成关键影响，甚至产生有害的作用。我们不难发现，有的人总是好斗，而有的人总是以泪洗面。我们必须理解的是，他们都是不健康心理的受害者。他们曾经遭受过不幸，以致正常的生活态度被扭曲了。

在评价同伴时，我们必须十分谨慎，毕竟我们没有权力去审判任何人的道德价值。相反，我们所学的知识必须服务于社会利益。我们应该满怀同情心地靠近那些犯错或被误导的人，因为跟这些人相比，我们实际上处于一个有利的地位。我们的洞察力让我们重新认识到目前教育的一些主要问题。我们对造成错误根源的深刻认识，是我们用来改善现状

的武器。通过分析人类心理结构和发展过程，我们不仅可以理解他们的过去，还能推测他们的未来。总之，科学赋予了我们了解人类的力量。人类不是刻在墙壁上的浮雕，而是有生命的实体。在认识人类价值方面，我们已经拥有无比丰富和广泛的知识。

---

(1) 参见《创世记》第1章第32部分及其后续章节。

第二部分　关于性格的科学

十　一般概念

我们是如何成长的？

我们所称呼的“性格特征”其实是个体为了适应所生活的环境而做出的各种尝试的外在表现。性格是一个跟社会有关的概念，因而，只有当我们将个体放到生活环境中进行考虑，才能说他具有某种性格特征。但用这种方法来分析鲁滨孙在遇到野人星期五以前究竟是什么样的性格实在是没有太大的必要。性格代表了一种心理态度，反映了个体在所生活的环境中行为的质量和内涵。它也是一种行为模式，在此模式下，个体对人生价值的追求充分体现在他们的社会感上。

在之前章节的讨论中，我们已经看到优越感、权力和征服感是如何影响人类活动的。这些目标正在逐渐改变着我们的世界观，决定着我们的行为方式，支配着我们的各种想法和感受，使我们陷入某种特定的轨迹。性格特征只是个体生活方式和行为模式的外在表现。这些表现让我们可以大概知道个体对环境、人类同伴、所生活的社会和生存挑战的态度。人的性格特征是总体性格用来获取他人认可和实现个人价值的一种工具。这种总体性格的表达方式是人类赖以生存的一种“技能”。

性格特征并不是继承的，而是人人都有的。它也不是天生的。性格特征就像是一张展开的生活卷轴，人人都可以在其中独立生活，并利用一切条件自由发展性格。它跟天生权力或某种倾向的外在表达无关。我们通过后天学习获得性格特征，用以帮助我们按照各自的方式生活。举个例子，没有哪一个孩子天生就是懒惰的，他们之所以变懒，是因为这种方式似乎是既可以实现个人价值，又能够过上舒适生活的最好手段。因而，懒惰也可以在一定程度上反映出对权力的追求。一个被打败的孩子可能会把身体残疾当作借口。这一类人通常会这样想：“我要是没有这些缺陷，肯定也是一名天才！但无奈的是，我确实是残疾。”另外，有的人会因为方法不当而苦苦挣扎在权力斗争的泥潭之中。为了达到目的，这些人会利用任何东西作为他们的武器，包括野心、嫉妒、猜忌，等等。他们坚信，这些性格特征是自己人格里不可分割的一部分，却又不

是通过遗传获得，或不能够改变的。我们的深入观察表明，这些人已经知道合适的性格特征对于形成行为模式是必要的，且从很小的时候起，他们就已经开始改变自己的性格特征。性格特征不是形成行为模式的主要因素，而是次要因素，是被隐藏在个体性格之下的某种目标促成。性格特征的评价必须采用目的论。

现在，让我们一起想想之前说过的个体生活方式、活动、行为和排名位置，以及他们是如何紧密地影响个体生活目标的。除非脑海里存在某种鲜明的目标，否则我们不会自发地思考或行动。在儿童灵魂的某个昏暗角落，这种目标已经形成，很早就开始引导他们的心理发展了。这种目标塑造儿童的生活，并赋予他们某些特征。正是由于这个原因，每个人都是独特而离散的统一体，跟任何人都不同。而他们的所有活动和表现也都是朝着这个秘密的目标前进。知道了这个目标，也就理解了人性。

到目前为止，就个体灵魂和性格发展来说，遗传因素并不是很重要，我们还没有找到能够证明性格特征遗传理论的具体证据。我们的性格在很早的时候就已经形成了，以至于似乎是继承的。但实际上，他们顶多只是在后天观察和模仿中习得的。那么，为什么一个家庭、国家或人种会具有类似的性格特征呢？事实上，人们是通过模仿或分享的方式进行学习的，而儿童和青少年都具有很强的模仿能力。

对知识的渴望有时候可以表现为个体对世界观察的欲望，它可以让具有视力缺陷的儿童形成好奇的性格特征。但如果这个孩子的好奇感对其行为模式形成是必不可少的，那么同等条件下对知识的渴望又可能会促进另外一种完全不同性格特征的形成。他可能会通过探索、拆卸或打碎事物的方式获得满足。此外，他也可能非常用功，养成爱读书的性格。

通过类似的方式，我们也可以分析患有听力缺陷的人所具有的喜爱猜忌的性格特征。在我们的文化中，他们总是暴露在更大的危险中，而且他们自身也能够强烈地感受到这种威胁。他们也更容易被别人取笑和贬低，被叫作“低能儿”。这些因素是造成猜忌性格的最重要根源。由于聋人的生活少了很多乐趣，所以，对于他们看待这些乐趣时所抱有的敌

意，我们丝毫不感到惊讶。但我们不应该认为他们天生就具有爱猜忌的性格。

关于犯罪性格特征是天生的这种说法也同样是荒谬的。我们可以反驳道，因为长辈具有反社会性格，而幼辈模仿了他们，所以才会产生一个家庭里有好几个人同时犯罪的现象。在这些家庭中的孩子从很小的时候起就被父母灌输这样的观念，即盗窃是一夜暴富的最好方法。你看，他们的家族传统就这样继续被传承了。

同理，我们也可以按照这样的方式分析人们追求他人认可的现象。因为儿童在成长过程中需要面对的困难实在太多了，所以，几乎没有人不曾追求过自我价值。这种追求的表现形式可能是多样化的，每个人都以自己的方式实现自我价值。通过观察，那些具有跟父母类似性格的儿童事实上是将周围已经实现自我价值和获得尊敬的人作为模范，进而实现自身价值。我们的每一代人都是按照这种方法从前人身上学习知识的。随后，我们在解决个体追求权力过程中遇到的困难和复杂问题之后，继续传承这种知识。

个体优越感往往是非常隐蔽的。因为社会感的存在不允许它公然出现——它在暗地里发展，隐藏在公众可以接受的假象之后。我们必须重申，在人类相互理解达到一定高度以后，个体优越感是不会生根发芽的。如果我们每个人都有能力透过邻居的面具看到他们背后的性格，那么我们不仅可以很好地保护自我，而且能够揭穿他人追求权力的目的，因为这个目的根本就不值得。在这种情况下，掩盖在优越感上的纱布会被揭掉，而我们也因此能够更好地看待这些关系，并充分利用我们已经获得的实验证据。

我们生活的文化环境很复杂，很难获得合理的关于生命的知识。现在的人已经抛弃了用来发展自身心理洞察力的主流方法。至今，我们的教育的唯一功能就是在儿童中传播未经加工的知识，然后要求他们尽其所能或根据需要做出选择，而不会特别注重激发他们的兴趣。即使是这种学校，目前可能也没有几所。迄今为止，有助于理解人性的最为重要的储备知识都已经被抛去不讲了。我们实在是太擅长以老土的学校规矩要求全人类了。在那里，我们学会了明辨善恶，却不知道怎样改善我们

已经形成的评价。结果，我们把一些错误的观念带到了生活中，并一直延续到今天。

作为成人的我们仍然抱着童年时期就已经形成的偏见和错误想法，把它们看作跟法律一样神圣。有些人还未能意识到，其实他们已经被拖进当代文化的泥潭之中，并坚信要想真正洞察人性是根本不可能的。归根结底，我们中的很多人都是从如何提高个人自尊的角度看待问题的，我们的着眼点放在了怎样争取更多的个人权力上面。

社会感、群体精神和性格发展

除了追求权力之外，最能够影响个体性格形成的就是社会感。它跟追求权力一样，都是起源于儿童的第一次心理骚动，特别是对交际和关爱的渴求。在前面部分的章节里，我们已经详细讲述了社会感产生的条件，在此，我们再简要回顾一下。群体精神，或者社会感，既受到个体自卑感影响，又受到个体对权力的补偿行为影响。人类非常容易受到各种自卑情结的影响，个体自卑感几乎同时是与心理活动以及不能获得补偿和安全的焦虑感同时发生。在培养儿童的过程中，我们必须充分考虑他们的自卑感。儿童培养的总原则是：不要让他们觉得生活过于艰苦，抑或让他们过早地看到生活的阴暗面，而应该为他们创造体验生活乐趣的机会。但考虑到不同家庭经济水平存在差异性，我们不可能要求所有家庭都遵循这个原则。不幸的是，我们看到很多家庭的孩子都是在贫穷和充满贪欲的环境中成长起来的。此外，身体的残疾也对儿童的成长产生了非常深刻的影响。因为身体残疾阻碍了他们过正常生活，并时刻提醒他们，他们应该要求一些特权。出身贫困或患有肢体残疾的儿童总会不可避免地产生生活不公的念头，而这又会反过来对他们的社会感形成造成更大的不利影响。

除非将群体精神当作评价人类思想和行为的标准，否则我们将难以得到客观的评价。我们必须牢牢把握这种观点，因为人类社会中的每一个个体必须服从统一性。我们必须清楚地意识到我们对同伴的责任，我们的生存离不开群体，因此，我们必须按照群居生活的逻辑要求自己，这种逻辑决定了我们必须找到某种已经存在的用于评价人类的标准。个

体所具备的社会感大小是唯一用于评价人类价值水平高低的通用标准，我们不应该否认我们对社会感的心理依赖。实际上，没有任何一个人能够完全忽略存在于自己身上的社会感。

我们所具有的社会感使我们确信自己必须履行对人类同伴的义务。但是，这并不意味着社会感会一直存在于我们的意识层面上。不过，我们确实需要一定的勇气才能拒绝承认并忽视自己的社会感。此外，社会感存在于普遍人群中，人类的所有活动都是以正当的社会感为前提。我们之所以会为自身行为和思想辩解，皆因为我们在潜意识层面上有着社会统一感，最起码，它解释了为何我们会为自己的行为找借口。比较有趣的是，由于社会感的基本性和重要性，所以，即使没有具备常人那样充分为他人考虑的能力，我们也仍然会做出很大努力，让我们看起来就像是具备了那样的能力。这也就意味着，“伪装出来”的社会感有时候被我们用来隐瞒自身的反社会思想和行为，而它们正是我们性格的真实外在表现。我们的困难在于如何鉴别真的和假的社会感，这种困难驱使着我们对人类的理解朝着科学的方向发展。接下来我们一起看看关于误用社会感的几个例子。

有一名年轻人曾经向我们讲述他和其他几个人在一座海上孤岛的经历。当时他们当中的一个人在悬崖边上探出身子俯视的时候失去平衡掉了下去。我们的主人公目睹了同伴坠落悬崖的整个过程但没有施救。此后，他想起这件事情的时候，并没有意识到不妥。幸运的是，那名坠落海中的年轻人最后被人救了起来。从这个故事我们可以断定，故事的主人公的社会感是非常缺乏的。即使有人对我说，他平时没有伤害过任何人，或者他有时候待人挺好，我仍然不会改变这种判断。

随后发生的事情进一步证实了我们的判断。这名年轻人常常会做白日梦，梦见自己远离人类，住在深山老林的小茅屋里，而这种深居简出的景象经常也是他喜爱的绘画主题。任何具备解释梦境能力的人在了解他的过去后都会很轻易地感受到他身上所缺少的群体精神——正是他的梦境让我们对此坚信不疑。客观地讲，他的精神发展是不全面的，他只是缺少社会感。

接下来的这一则趣闻则有可能让我们清楚地了解如何辨别社会感的

真伪。有这样一位老太太，她在赶公共汽车的时候滑倒在雪地上。很多路人从身旁匆匆走过，就像没有看到她跌倒了一样，直到有一位男士上前将她扶了起来。就在这个时候，一个男人突然出现，向那位男士毕恭毕敬地敬了个礼，说道：“感谢上帝！我终于找到一个正直的人了。我已经在这里等了五分钟了，看看会不会有人肯帮助这位跌倒的老太太。你是第一个这样做的人！”这件事情让我们看到群体精神是如何被误用的——那个隐藏在角落里的男人俨然已经将自己化身为评价他人行为的法官了。他确实具有明辨善恶的能力，却居然不会伸手拉那位老太太一把。

在很多复杂的情况下，我们也很难衡量一个人社会感的强弱。我们唯一能够做的事情就是做一个彻底的调查，一旦完成这样一个调查，我们就不会继续在评价人性的黑暗中踽踽独行。

为了正确地评价这些模棱两可的例子，我们需要采取一种更为务实的方法。在个体心理学里，这样的方法就是从社会有用性和是否有利于全人类（即“大众福利”）的角度出发进行评价。我们一旦采取了这样的一种方法，就能轻易地对所有情况下的人类行为做出正确的评价。

每一个个体活动都会体现出或大或小的社会感，这些活动明显包括他们的外在习惯、他们看待其他人的角度、他们握手的方式，抑或他们的讲话习惯。不管怎样，我们总会本能地强烈地感受到他们的整个性格特征。偶尔，在潜意识层面上，我们也会从他们的行为中寻找到具有深刻影响意义的结论，进而改变我们的观点。在以上讨论中，为了避免犯下某些严重错误，我们只是将这样的人类本能带到意识层面上进行思考。而正是因为它是存在于潜意识层面的，所以我们就有方法检验和评估它，并减少评价偏见（这种偏见早在我们的潜意识具有评价能力时，就已经产生，而这种潜意识是超越我们的控制能力的，是我们没办法修改的）。

再次强调一下，将个体独立抽出生活背景进行评价是无意义的。一旦我们将某种独立的现象扯出个体的生活，进而做出单一评价（我们在只关注个体身体状况、环境和成长历程时往往容易犯下这种错误），必定会踏上歧途。这一点很重要，因为它极大地减轻了人类肩上的负担。

我们的自知之明越多，行为就越理智，就越能跳出生活看待世界。我们的方法让深入分析成为可能，并对他人产生正面的影响，特别是儿童，还让他们从命运的仆人变为主人翁。从这个角度上看，没有人会单纯因为拥有不幸的家庭或者暗淡的个人经历而陷入终身痛苦之中。光是人人都拥有这种简单的觉悟，我们的文化就会朝前迈出一大步，我们的下一代就会成长为无所畏惧、有意识的人——他们终归会成为自我命运的主人。

性格是如何发展的？

人格所具有的鲜明性格特征必须与早期个体精神发展方向一致。这种方向既可能是笔直的，也可能是蜿蜒曲折的。在第一种情况下，儿童为了实现目标采取直线式的走法，并形成了进取和果敢的性格。每个人的性格发展往往都是以这样一种积极、进取的态度开始的。随后，这种发展又会很轻易地被打偏或篡改。

当生活的阻力直接妨碍儿童获得优越感时，有些问题就会随之而来。相应地，他们也会尝试着采取一些方法绕开这些困难。他们的这种迂回战术也会产生特定的性格特征。其他阻碍他们性格发展的一些问题，包括肢体残疾，以及被身边的人击退或打败，都会对他们的性格发展造成某种影响。此外，大环境（即世界环境）也会对他们造成不可磨灭的影响。我们文化中关于生活部分的内容，诸如来自儿童生活的家庭、学校的要求、疑虑和其他错误情感，最终影响着他们的性格形成。目前的教育采取了过分精巧的教学方法和观点，以培养学生适应一时的社会风气和文化为目标。

无论哪种障碍，都会对直线型儿童性格的形成产生致命的有害影响。在遇到这些障碍后，儿童追求权力的脚步会或多或少地朝着非直线的道路前进；而在没有遇到障碍的情况下，儿童追求权力的脚步会变得轻快，而他们的问题也会直截了当地得到解决。我们不妨把他们称作A型儿童。而对于第二种儿童——B型儿童，我们又看到了完全不同类型的人格。他们缺少A型儿童所拥有的勇气，发现到处充斥着火药味，并不是每个人都对他们抱有友善的态度。B型儿童不会直接争取他人的承

认和权力，而选择各种迂回曲折的方法。他们的心理发展程度高低取决于他们能付出多少。他们采取何种迂回战术，反映了他们做事的小心翼翼程度，以及他们的行为是在满足生活要求还是在逃避。B型儿童不会直接采取方法完成任务和解决问题。他们的胆小懦弱、缩手缩脚，以及不敢跟人对视或说真话，并不意味着他们的目标与A型儿童的不同。两种人可能行动不一样，却指向同一目标。

一个个体可以同时拥有上述两种类型性格，在那些性格尚未发育完全的儿童中这点表现得尤为明显。那时，他们的道德准则仍然富有弹性，他们总想走不同寻常的道路，如果一种方法不对，他们会立刻转向另外的方法。

一个个体的群居社会生活不受干扰是他成功迎合社会要求的首要条件。只要儿童不对社会抱有敌意，我们就可以很容易地让他们达到这个要求。如果人们想要消除家庭的硝烟味儿，父母就必须尽力减少对权力的追求，直至不会对孩子造成任何负担。此外，如果父母能够理解儿童成长的规律，那么他们也能够避免孩子形成夸张的“直线型”性格——在这种情况下，勇敢变成了粗鲁，独立变成了完全的以自我为中心。同理，他们也能够避免对孩子过分严厉，以至于孩子变得如奴隶般顺从。犯这种错误可能会让孩子自我禁闭，总是担心说出真相会造成不良后果。

压力在儿童的成长过程中就像一把双刃剑——它打着让他们更好地适应生活的幌子到处招摇撞骗。强迫性服从实际上就是赤裸裸的奴役。儿童的心理反映了他们与生活环境总体联系的紧密程度。此外，儿童的性格反映出是否所有不可避免的困难都曾经影响过他们的想法。儿童通常不具备客观评价外界影响的能力，但他们周围的大人对此要么毫无感受，要么觉得难以理解。儿童遇到的困难种类以及他们应对困难所采取的方式，共同构成了他们的人格。

我们也可以根据看待困难的不同态度将人们进行分类。第一类是乐观主义者，这类人的性格特征总体上是符合直线型的，他们很勇敢地看待所有困难，并不会将它们看得过于严重。他们有着自身的信仰，发现其实快乐地生活是一件多么简单的事情。他们对生活没什么过分要求，

因为他们知道自我价值是什么，并不会妄自菲薄或觉得生活失去了意义。因此，跟那些坚信所有的艰难险阻都只不过是为了证明他们自身软弱和不足的人相比，他们能够更安全地渡过“生活大风暴”。即使是深陷困境，乐观主义者也会保持冷静，坚信错误总是会被纠正的。

由于他们所表现出来的乐观精神，乐观主义者很快就会得到大家的认可。他们一点儿也不担心，爱公开说话，并自由表达自我。他们既不表现出过分谦虚，也不表现出过分压抑。如果有人让我画一张乐观主义者的肖像，我会将他们画成展开双臂随时准备欢迎同伴的形象。他们很快就能和他人建立关系，在交友方面毫无阻碍。因为他们心无猜忌。他们说话不会吞吞吐吐，永远都是很自然、很随和的。除非在孩子一岁以前，否则我们很难再见到这一类型的人。因此，具备让我们觉得满意的社会交往乐观心态和能力的人相对较少。

大部分人属于另外一种类型——悲观主义者，他们是造成我们教育困难的最主要原因。有不少人的童年经历和印象使他们形成了“自卑情结”。他们以前经历过的困难令他们相信生活不易。他们的悲观个人哲学总是让他们看到生活的黑暗面，而这一切都可以追溯到他们童年不当的养育方法。跟乐观主义者相比，他们容易意识到生活艰苦，同时也更容易失去信心。受一种不安全感折磨，他们一直都在寻找别人的支持，他们的行为往往带着“大声呼救”的声音，因为他们觉得再不呼救，自己一个人就挺不过来了。在童年时期，他们总爱向母亲呼唤求助。这种呼唤有时候甚至延续到他们的老年。

这种异常的谨慎可以通过他们胆小怕事的总体的个人态度表现出来。悲观主义者一直都纠结于那些可能根本无关紧要的困难和危险。很明显，他们的睡眠质量并不高——睡眠是用来评价人类发展的绝佳标准，因为睡眠障碍体现的是个体内心极大的警惕性和深深的不安全感。这些人看起来就像是时时刻刻提高警惕，以防遇到生活威胁。他们的生活多么没有乐趣！他们对生活的理解是多么的浅薄！个体睡眠质量欠佳反映出他们所怀有的错误的生活哲学。要是他们的结论真的是正确的，要是生活就像他们一如既往所坚信的那么苦涩，那么他们就要真的彻彻底底地失眠了！他们在解释自然现象时所抱有的敌意出卖了他们，让我们看到他们没有好好准备如何去生活，否则他们根本没有理由不安稳入

睡。如果我们见到有的人总是在不停地看表，或者担心晚上遇到破门而入的窃贼，那么我们就应该怀疑他们是否具有悲观主义倾向。你甚至可以通过睡姿来解读他是不是一个悲观主义者。悲观主义者通常会将身体蜷作一团以占用最少的地方，或者在睡觉时被子盖过头。

另外，人类也可以被划分为激进型和防御型。激进型的特点是动作暴力，爱好攻击。这类人可以表现为勇敢的性格特点，但他们的勇气太过，变成了愚勇。他们急于向全世界证明他们是多么的无畏——实际上暴露了他们内心深处的不安全感。这类人也可以表现为焦虑的性格特点，他们尝试着在恐惧面前强硬起来，所表现出的“硬汉”角色实在是让人觉得荒唐可笑。其他类型的人在压抑所有关爱和温柔的过程中备受痛苦的煎熬，因为他们错把这些感觉当作示弱的象征。

激进型的人具有野蛮和残暴的性格，一旦他们也变得悲观，那么他们和环境中的所有关系都会发生改变，因为他们既不会同情也不会合作，只是充满敌意地看着这个世界。与此同时，他们潜意识里的自我重视程度可能会达到一个非常高的位置。他们的骄傲自大会逐渐膨胀，他们一味地炫耀自负，就像他们真的就是征服者一样，而且他们的自负行为表现得非常明显。他们的行为非常过分，这不仅破坏了他们已经与世界建立的关系，也充分暴露出他们的整个性格——他们的所有自吹自擂都是基于不安全感和飘摇的基础之上。

激进型的人的后续发展遇到的问题越来越多。人类社会不是很喜欢这样的人，正是因为他们处处碍事，所以招来大家的厌恶。在他们不断追求占据上风的过程中，他们很快地就会发现，自己已经陷入冲突中，特别是跟那些跟他具有相同激进性格的人——两者都觉得被迫进行竞争。于是，生活就变成了无休无止的斗争。当他们不可避免地遭遇失败时，他们追求成功和胜利的过程就会濒临崩溃的边缘。很快，他们就感受到恐惧，丧失忍受冲突的耐力并难以弥补他们的失败。

他们未能完成任务的这种失败阻碍了他们的发展，随后，他们的精神发展停滞，而这也正是他们转向防御型人格的大概时间。

防御者通常觉得自己受到了威胁，因而一直都采取防御态势。他们补偿不安全感的方式不是采取激进行动，而是表现为焦虑、小心翼翼和

胆小懦弱。可以这样说，如果没有以往获取激进态度的失败史，他们是不会自发变成防御者的。防御型的人很容易因为遭受挫折和不愉快的经历而觉得失望，一直都想逃避。偶尔他们也会成功地把自己的叛逃用作帮助自己更好撤退的一种工具。

因此，他们的每一次回忆和幻想都只是在尽力回避现实，因为这让他们感受到了威胁。有的人可能并没有忘记他们生活的初衷，并最终做出一些对社会有实际价值的行为。很多艺术家就是属于这一种类型，他们遁世生活，在那里建立起一个充满幻想的理想世界。他们是防御型性格的例外情况，在困难面前，这些人采取了屈服的态度，因而容易遇到一个又一个挫折。他们害怕任何东西，猜忌心愈发加重，除了带着敌视目光看待世界，他们实在没有其他的想法了。

很遗憾，在我们的文化里，他们的性格倾向总是因为频繁的受挫经历而愈发严重，他们不相信任何人类品质，看不到生活的任何光明。这种个体最常见的特征之一，就是他们一般都具有批判性的态度，这种态度有时候会表现得过于夸张，所以一见到陌生人，他们总是看到这些人的最无用之处。他们将自己看作高高在上的法官，随意判定人性优劣，却未曾做过任何对同伴有用的事情。他们终日奔忙，到处批评和破坏他人的活动。猜忌心迫使他们采取焦虑、怀疑的态度，在接触任何事情后，总是进行各种猜忌，表现得踌躇不决，想去避开做出任何决定。我们可以想象这样一种情景：有一个人摆着左手，装出要拒绝的样子，同时，右手遮着眼睛，不去看前面的危险。

这种人还有另外一种令人讨厌的性格特征。例如，他们既不相信自己，也不信任他人。抱有这种态度的人总是不可避免地走向嫉妒和偏见。这类猜忌者的居住环境通常相对封闭，表露出他们不愿意为他人的乐趣做出贡献，抑或参与到周围人的快乐生活中。更重要的是，陌生人的快乐对他们来说几乎是一种痛苦。在这类人群中，有些成员可能会通过自我欺骗或糊涂应对的方式维持他们对于其他人的一种优越感。在他们不惜一切代价满足自身优越感的过程中，他们表现出一种相当复杂的行为方式，以至于乍看起来，几乎没有人能够看出来他们对人类最基本的敌意表现在哪里。

过去的心理学派

在没有完全清楚研究方向的情况下，我们确实可以尝试着去理解人性。常规做法通常是，选取心理发展的某一个点建立“分型”作为我们进行定位的标志。例如，我们可以将人类划分为思考者和行动者。思考者更喜欢冥想和反思，他们生活的世界充满了幻想，避开了现实。与行动者相比较，这种类型的个体很难有所活动。行动者不太喜欢反思，几乎不会冥想，他们总是采取一种积极的、就事论事和务实的态度解决生活中的困难。

我们讨论的这两种人都是存在的。但如果就此认同这个心理学派的观点，我们很快就会触碰到研究极限，并且会像其他心理学家一样被迫满足于断言人类分为两种：第一种人充满了幻想成分；第二种人具有较强的工作能力，后者的成长更完善。但这很难真正成为支持某种科学观点的充分材料。我们需要发现关于这些事情如何发生、它们是否被迫发生，以及他们是否可以被避免或缓解的更好观点。从这点来看，这些人为强加的肤浅标签对人性的合理研究无效，尽管有些类型就像我们上面提到的那样确实存在。

个体心理学一直致力于研究某一个精神发展点，而各种心理表现就是从这个点衍生出来的。这个点就是童年早期。我们已经清楚地知道，各种心理表现或者它们的组合要么以社会感为基础，要么以权力追求为基础，这种论点就是个体心理学用来理解人类的关键所在，它是基于一些简单和普遍适用概念的。心理学家理所当然地应该通过小心谨慎和富有技巧的观察分析每一名来访者。我们在明确这个前提的基础上建立了一种标准，使我们能够评价某种心理表现是否从很大程度上体现了社会感以及少许对个人权力和声望的追求，抑或它是受到自私和野心的支配，这只会导致优越感的产生。在此基础上，我们很容易就能理解上述提到的各种已经被误解的心理特征，并评价他们在人类所有人格中的地位。此外，理解某个人的性格特征和行为方式令我们有能力纠正个体行为。

气质和内分泌

“气质”是一种古老的心理现象和性格特征分类，我们很难清楚地理解“气质”究竟是什么。它代表了我们思考、说话或行动的敏捷性吗？它是我们解决问题时所体现出来的力量或节奏吗？我们研究心理学家给出的解释后，认为以上理解似乎单一而片面。我们必须承认，我们现在的科学是跟远古时代就已经建立起来的气质或体液四分类法密不可分的。那时，我们的人性研究才刚刚开始萌芽。古希腊时期，希波克拉底就已经将气质划分为多血质、胆汁质、抑郁质和黏液质四类，随后经过罗马人的发扬，延续至今，成为现代心理学引以为荣的神圣遗产。

多血质个体的生活总是或多或少地充满欢乐，他们不会将事情想得过于严肃，也不会让生活把自己拖垮。他们总是试着寻找每件事情最快乐和最美丽的一面。他们不会悲伤过度，也不会感到崩溃，他们从事情中体会到欢乐，且不会丧失判断能力。我们对这类人的保守描述是，他们是没有严重缺陷的、能够明辨是非的健康人。我们不能断言其余三类气质具有这种特点。

有一首古诗描写了一个胆汁质的人，说他走在路上碰到一块石头，忽然猛地一脚把它踢开，而多血质的人只是不声不响地绕过它。如果翻译成个体心理学的语言，就是胆汁质的人一直都在追求权力，他们的追求是如此的热烈，以至于对任何事情都采取坚决和暴力的方式解决，总是被迫证明自己的强大。他们喜欢横冲直撞，就像斗兽场里的公牛一样。实际上，这些强烈的做法起源于童年早期，当时他们觉得自己一点儿权力都没有，所以，有必要不断地展现能力，借以证明自己的存在。

抑郁质类型的人则给我们留下不同的印象。如果抑郁质的人在路上碰到这块石头，会蹲下来仔细观察，想起自己曾经的罪孽，开始为过去的生活感到焦虑，然后转身走人。个体心理学将他们看作外露的犹豫不决的神经质患者，他们没有任何勇气，不敢克服困难朝前迈进。抑郁质的人不喜欢冒险，更爱站立不动，而非向着一个目标前进；而一旦被迫出发了，他们就会小心翼翼，不敢越雷池一步。在他们的生活中，猜忌扮演着非常重要的角色。这种类型的人总爱思考自己而不是他人，致使他们不能建立起足够的人际关系网。他们总是为自己的忧虑苦恼，浪费时间在无穷无尽的自我反省和怀念往事上。

一般来说，黏液质的人看起来是生活的过路人，他们为自身经历所害，未能从中得出正确结论。没有什么事情可以给他们留下强烈印象，他们很难对任何事情感兴趣，他们没有朋友，总之，他们几乎不与生活建立任何联系。在所有四种类型气质中，他们可能是最远离实际生活的人，因为他们对环境一点儿都不敏感。

因此，我们可以得出这样的结论，只有多血质的人是“好人”。但几乎不存在所谓的明确的优劣界限。在大多数情况下，我们见到的人都具有两种或两种以上混合类型的气质。这个事实启发了一种无价值气质理论——没有任何一种“类型”或“气质”是一成不变的。通常我们会发现，一种气质是溶解到另外一种气质中的。一个儿童一开始可能是胆汁质，随后变成多血质，临死之前是典型的黏液质。气质也可能跟运气有关。在四种气质中，多血质可能是最少遭受童年自卑感的，他们几乎没有身体缺陷，也未曾遭受过任何令人强烈恼火的事情。结果，他们的成长历程是不均衡的，对生活抱有坚定的热爱，让他们满怀信心地解决问题。

在这一点上，科学就会跑到台前大声呼喊道：“我们的气质学说是基于人体内分泌的。”医学最新研究进展之一就是发现了内分泌的重要性。内分泌腺体包括甲状腺、垂体、肾上腺、甲状旁腺、胰岛和存在于睾丸和卵巢的间质性腺体，以及其他类型的组织学结构（它们的功能尚未被完全明确）。这些腺体缺乏导管，它们直接将分泌物释放到血液。

我们的总体印象是，这些腺体影响着所有器官和组织的生长和活动，它们的分泌物经过血液运输到身体的每一个细胞，这些分泌物起到激活剂或解毒剂的作用，而且对生命至关重要。但是，我们尚未完全了解这些腺体的真正功能。整个内分泌学科才刚刚诞生，关于内分泌功能的可靠事实依据十分罕见。但既然这个年轻学科声称内分泌决定性格和气质，而且得到了大家的重视，那么我们在这里必须就此作深入讨论。

首先，让我们来处理一个关键问题。就拿真正的内分泌紊乱来讲，比如呆小症这种由甲状腺功能不全引起的疾病具有跟极端黏液质气质的人相当类似的心理症状。这些人除了身体浮肿外，头发看起来也有问题。他们的皮肤特别厚，动作特别慢，一副萎靡不振的样子。他们的心理敏感性惊人的低下，实际上他们缺少主观能动性。

要是我们现在拿这种人跟另外同样被诊断为黏液质气质的人做比较，就会发现，虽然他们的甲状腺都没有发现明显的病理改变，但是他们的性格特征几乎一致。因此，我们可能得出这样的结论，即甲状腺的分泌物里似乎存在某种有助于维持正常心理功能的物质。但我们不能说黏液质气质的人就是由于甲状腺分泌功能缺乏引起的。

通过病理检查确诊的黏液质实际上跟心理学家所说的黏液质完全是两个不同的概念。我们可以根据既往精神病史来鉴别心理上的黏液质性格、气质和病理确诊的黏液质。心理学家绝不会碰到被动的黏液质个体，我们往往会惊讶地发现他们的反应是如此的强烈，他们的行动是如此的暴力。黏液质的人不会一辈子都具有黏液质性格。我们很快就会知道，他们的气质实际上只是一个人为建立的外壳，它既是一种过度敏感的人为自己建立的防御机制（我们可以设想，他们可能很早就已经表现出这种明确的倾向性），也是他们筑造的自己跟外部世界的隔绝堡垒。

黏液质代表了一种防御机制，是对生存困难的一种反应。从这个意义上讲，他们跟那些行动迟缓、懒惰和机能不全的严重甲状腺缺陷病人是完全不一样的。即使是对于那些曾经有过甲状腺功能缺陷，随后又具有黏液质的人来说，这一重要性和意义也不能被否定。甲状腺功能缺陷并不是造成问题的根本原因，事实上，真正值得关注的是动机和目的，以及关于内外影响因素的一个完整系统，是它们引起了自卑感。这种自卑感培养了他们的黏液质气质，借以让自己远离不愉快的屈辱和个人自尊伤害。但在这里我们正在面对的是那些先前提到过的一般类型的人。甲状腺这种特殊器官缺陷引起的后果是非常严重的，这种缺陷导致个体产生对生活的更大担忧，个体总是试着通过各种心理诡计满足这种补偿感，其中一种常见的例子就是形成黏液质气质。

如果充分考虑其他腺体的问题并探索其与不同气质类型的关系，我们就可以进一步证实我们的假设。有的个体甲状腺分泌功能非常旺盛，比如巴西多氏病 [1] 或甲状腺肿。这种疾病的身体特征表现为心脏活动增强、脉率增快、突眼症或眼睛突出、甲状腺肿大和轻度或严重的四肢颤抖，特别是双手抖动。这种病人多汗，甲状腺分泌物因作用于胰腺而常常引起消化不良。他们的精神高度敏感，容易被激怒，特征是活动仓促，动作颤颤巍巍，常常处于极度焦虑的状态中。我们绝不会将典型突

眼性甲状腺肿的病人误以为极度焦虑的人。

不过，这种情况跟精神焦虑的表现非常相似，都是一副犯了严重错误的样子。我们在突眼性甲状腺肿患者身上看到的心理现象包括精神焦虑、不能做任何体力或脑力劳动、易疲劳和身体虚弱，它们不仅由心理因素造成，还由器官因素造成。但神经衰弱患者的仓促和紧张症状则又跟这些症状有所区别。跟那些甲亢患者（又称“甲状腺分泌旺盛者”）所表现出来的精神症状形成鲜明对比的是，神经症患者易激动、做事仓促、焦虑，属于完全不同的一类人，因为后者的心理状态完全取决于他们既往的心理经历。甲亢患者当然也表现出类似的行为，但他们的行动缺少计划和目的，然而它们正是性格和气质的重要组成部分。

在此，我们必须继续讨论其他内分泌腺体。其中，不同腺体跟睾丸和卵巢的关系是非常关键的。我们坚持认为，内分泌异常必然跟生殖腺（即性腺）异常相关，而这也已经成为生物学研究的基本原则之一。迄今为止，我们尚未完全理解不同腺体之间的特殊关系，以及不同内分泌紊乱为何会同时出现。我们从某些腺体器质性缺陷研究中得到的结论同样也适用于其他器质性缺陷。生殖腺缺陷的人似乎更难适应生活，结果他们被迫采取更多心理诡计和防御机制来帮助自己更好地适应。

有些狂热的内分泌腺体研究学者已经向我们展示出性格和气质完全取决于性腺的内分泌功能。但是，貌似睾丸和卵巢出现多腺体同时受损的情况还比较罕见。那些真正具有病理性改变的人应该被看作例外情况而不是一般规律。任何性腺功能缺陷相关的心理障碍都可以（事实上，这种情况非常常见）通过其他性腺疾病找到源头。我们找不到内分泌专家所讲的内分泌功能正常或紊乱造成性格改变的可靠医学证据。毫无疑问，某些对于维持生存息息相关的特定刺激起源于性腺，而这些刺激可能决定儿童在其生活环境中的状态。然而，其他器官也可以产生这些刺激，它们不必成为某种心理结构的基础。

由于评价人类的价值是一项艰难和精细的工作，而且它事关生死，所以我们必须在此发出警告。那些先天身体虚弱或残疾的孩子会试着在后天的学习中掌握某些心理诡计和伪装方法借以满足自身补偿感。但是，这种求助于伪装的做法是可以被逆转的。严重的身体残疾会不可避

免地、不可挽回地迫使儿童养成某种生活态度——即使他们有时觉得沮丧。人们之所以会持有不同观点，是因为没有人试着去解决阻碍身体残疾儿童心理发展的困难。由于这些儿童天生残疾，我们已经允许他们沿着跟一般孩子不同的方向成长。我们过去已经观察过他们，但没有人试着去帮助或者鼓励他们。简而言之，与基于遗传的心理学相比，基于个体心理学成果的新型位置或社会心理学显得更为准确。

总结

在我们继续讨论单一性格特征之前，让我们简要地回顾一下本章节的讨论点。我们已经得到这样一个重要观点——不能将某种现象抽出它所在的整个心理背景进行分析从而理解人性。为了正确理解人性，关键点在于至少将两种不同的心理现象同时放入一段尽可能长的时间内进行对比，然后再用一种行为模式将它们统一起来。经验证明，这种技巧是非常实用的，它允许我们汇总所有印象，并利用系统的组织方法将它们进行浓缩，最终得到可靠的性格评价结果。如果我们根据单一现象进行评价，那么我们就会陷入困境，就像其他心理学家和教育家一样。结果，我们不得不重新回到传统标准的老路上来，而这些往往都是无用和贫乏的。但是，一旦我们能够找到合理应用我们系统的一组关键点，并把它们融入单一的模式中，那么我们就会形成一个大方向非常明确的系统，也会对人类做出清晰和完整的评价。只有达到这一点，我们才会建立起稳固的科学基础。

此前我们已经给出构造这种系统的多种方法和途径，就像在之前的解释中一样，我们已经给出了我们亲身经历的案例，抑或那些大家耳熟能详的人类行为例子。此外，我们还强调，在我们所构造的系统中，有一样东西绝对是最关键的，那就是社会因素。我们不能够满足于仅仅观察随机的心理现象，还必须经常观察他们跟社会生活的关系。我们群居生活最重要和最珍贵的基础论点就是，人类性格绝不是用来进行道德评价的基础。我们更习惯把人放到社会中，评价他们与环境的关系及其人际关系质量。

在阐述以上这些观点的过程中，我们发现了两种普遍存在的人类现

象：第一种就是联系人际关系的社会感是普遍存在的，这种社会感或群居精神是构成我们所有伟大文化成就的根基，它们对社会的贡献是我们评价个体社会感大小的唯一标准。我们通过探索个体和社会的关系、它们如何表达与人类同伴的关系，以及他们如何让生活富有意义和充满价值来看到人类的全部精神面貌。

评价性格的第二种标准与对社会最充满敌意的因素有关——个体追求权力和优越感的倾向性。透过这两点，我们可以理解人际关系是如何受到他们社会感的相对大小的影响。对比鲜明的是，在他们追求个人权力最大化的过程中，权力和优越感却总是相悖而行的，正是这种活跃的相互作用和不同力量的相互交织逐步外化形成了我们所谓的性格。

十一　攻击型性格特征

自负和野心

只要一个人对个人价值的奋争占据了上风，他的精神就会感到高度紧张。结果，在其他人眼里，他对权力和优越感的追求就会变得愈发明显。在追求过程中，他表现出一种非常强烈的情感，而且终日沉溺于对巨大成功的幻想之中。这类人已经丧失了真实感，看不到生活的原貌，常常忙于猜测别人是怎么评价他们以及他们对世界造成什么样的影响等问题。这种生活方式使他们的生活自由受限在一个很狭窄的范围，而他们最明显的性格特征就是自负。

实际上，可能每个人都会具有或多或少的自负，但表现出自负并不是什么好事。因此，自负被我们隐藏起来了，或者我们逐渐变成了伪装高手。例如，有些人虽然表现得很谦虚，但实际上正在通过一种伪装的方式将自己的自负表达出来。有些人的自负程度是如此之深，以至于他们根本就不会把其他人的评价放在眼里；而有些人贪婪地渴求大家的赞扬，并将赞扬视作一种达到自己目标的手段。

过分自负会带来极为危险的后果。它让个体更加固执于表面功夫而非深层修养，让他们要么只顾自己，要么过分在意他人。自负带来的最严重后果就是让个体脱离了真实生活，他们不能理解人际沟通的本质，对生活的态度已经被扭曲了。他们忘记了自己对人类同伴的责任，未能看到其实自己也是社会整体中的一员。还有什么比自负更能够阻碍人类的自由发展呢？它强迫每一位个体在面对所有人和所有事的时候都发出这样的疑问：“我可以从中得到什么？”

人们已经惯于用华丽的“理想”一词来掩盖这样的一种自负或骄傲心理。想想你身边究竟有多少人是打着理想的旗号表现出何等的自负！此外，“精力充沛”和“主动”这两个概念也经常被人们用来掩盖自负。其实，只要这种精力是被用于造福社会，我们就会承认它的价值。但在大多数情况下，“勤劳”“主动”和“精力充沛”等词语只是被用来掩饰内心极度的自负。

只要人们一抱有自负心理，它立刻就会妨碍个体依据规则行事，频繁地破坏其他人的生活。因此，那些自负心理得不到满足的人，总是企图阻止其他人尽情享受生活。自负心理逐渐膨胀的儿童会刻意地在危险中表现出勇敢，乐于向其他弱小的玩伴炫耀自己的肌肉，而其他那些在不同程度上受挫的儿童则会试着通过各种难以理解的小把戏满足自己的自负心理。他们绕开主要生活，企图在一些无关紧要的妄想上表现出英勇气概来满足个人对生活意义的追求。那些总是抱怨生活苦闷、命运多舛的人就属于这一类。这类人让我们误以为只要他们接受了良好的教育就会成为领袖人物。他们一直都在找各种借口逃离生活的火力线。他们唯一用来满足自身自负心理的方式就是终日沉溺于幻想。

普通人很难对付这类人，不知道如何评价或批评他们。自负的人总能找到各种借口将所有的错误都转嫁到他人身上。他们总是对的，其他人总是错的。然而，在日常生活中，实际上孰对孰错并不重要，因为真正有用的是如何完成任务，并对他人有所贡献。自负的人非但不会做出任何贡献，还一直都在抱怨、找借口、捏造托词。在此，我们看到了人们为了维护自身优越感和防止自负感被削弱而不惜一切代价使用的多种多样的心理诡计。

反对声音常常认为，如果没有远大的志向，人类的所有伟大成就将不可能实现。这是一种站在错误角度上观察得到的错误观点。没有人能够逃脱自负的限制，每个人或多或少地都拥有这种心理。然而，自负并不能引导个体活动朝着普遍有用的方向进行，也不会赋予人类争取伟大成就的力量。所有伟大成就只能在社会感的刺激下才能取得。天才之作只有被放到社会背景中评价才会变得价值连城。在任何伟大成就中掺杂一点儿自负感只会贬损它的价值——自负在真正的天才之作中微不足道。

但是在我们的时代中，社会风气决定了我们不可能完全让自己摆脱自负的困扰，认识到这一点对我们来说是一笔丰厚的财富。我们正在触摸我们文化的悲痛点，它一直都是造成很多人感觉到不幸的原因。这些人是不幸的，因为他们不懂得如何与人相处，不能适应生活节奏。他们的唯一目标就是通过做表面功夫让别人觉得他们很重要。毫不奇怪，他们时常跟别人发生争执，因为他们只关心自己的名声是否比别人更大。

即使是在对最为复杂的病例进行分析的过程中，我们也会发现真正的问题其实在于人们不能满足自身的自负感。当我们尝试着去理解某种复杂的性格时，关键的问题在于如何决定人们自负感的高低、自负感的方向，及其满足自负感的手段。这样做常常会让我们看到自负感对社会感的伤害有多大！自负感确实不能与我们对人类同伴的关心共存。这样的两种性格特征决不能同时存在于一个人身上，因为一个自负的人绝不允许自己服从社会需求的安排。

实际上，自负就是以自我为中心，但它的发展一直都会受到群体生活相关的某些逻辑产物的影响。社会和群体生活是绝对的、不可否认的真理。因此，在人类成长的最早时期，自负就开始被迫按照隐蔽的方式发展，它表现成伪装行为，为了达到目标而走迂回曲折的小道。自负的人总会怀疑自己的能力，觉得自己达不到预想的要求，把时间浪费在幻想和构思上。随着时间逐渐流失，他们就会抱怨为何上天不给他们一个机会展现自己。

他们做任何事情，通常都会产生类似上述的后果。我们所看到的这些自负的人一直都在寻找某种特权地位，远离主流生活，就像旁观者一样看着人来人往，却心存疑虑——每个人都是敌人。自负的人认为生活就是“攻防”博弈。我们常常会见到他们陷于深深的疑虑之中，纠结于思考某些貌似很有逻辑的关键问题，就像只有他们才把握了正确方向一样。但是，这种考虑实际上只会浪费他们的机遇，让他们脱离真实生活和社会，企图推脱那些所有人都必须面对的问题。

对这些人的深入观察揭示了自负感发生的背景：它是一种征服所有自负相关行为的欲望。通过观察他们的态度、穿着、说话方式和人际互动过程，我们可以看到他们身上明显的自负感。总之，无论我们看到的是什么样的表现，都会见到那些自负、雄心勃勃的人一直都在想尽一切办法争取优越感。由于这种人的表现往往让人觉得不是很愉快，因此对于自负的人来讲，如果他们足够聪明而且意识到自己正在远离社会的话，将会想尽一切方法掩饰自己显著的自负感。因此，我们可能会发现他们表现出过分的谦逊，穿衣邋遢，不在乎外表打扮——真正的目的只是表明自己真的很谦逊！有一个故事说，苏格拉底曾经向一名穿着邋遢登上领奖台的年轻人说：“雅典的年轻人们，你们的自负通过你们礼服上

的每一个洞透射出来。”

有些人坚信他们没有自负感。然而，这些人的看法都很肤浅，因为自负感存在于更深的层面上。自负通常可以表现为一个人在社交生活中总是抬高自己的地位，让自己成为众人关注的中心；或者发表冗长的高谈阔论；抑或主观地批判某次社交聚会的价值。他们这些行为的最终目的都是让自己出尽风头。有些自负的人可能会拒绝融入社会并且尽可能地避免参与社会生活。这种对社会的逃避可能表现为多方面，典型的行为包括：拒绝他人的邀请或赴宴迟到，甚至需要主人用花言巧语哄他们才肯赴宴。其他一些自负的人在某种非常重要的场合会姗姗来迟，借以证明他们的出现是非常“难得的”。他们十分骄傲地认为这是一种非常值得赞扬的行为方式。而其他的一些人会刻意地参加所有社交活动来表明他们的自负。

我们不能认为这些细节都是无关要紧的，因为它们都是深深地植根在我们的灵魂深处的。实际上，那些怀有自负感的人在他们的性格当中几乎很难看到社会感存在的影子。他们看上去更像社会的公敌而不是社会的朋友。如果要描述这种类型人的所有特点，我们非得找到一位才华横溢的作家才可以做到。在这里我们只是想描绘这些人的大概轮廓。

在自负的所有类型中都存在着一个共同的动机——自负的人通常都已经为自己树立了一个不可企及的目标。他们想要比世界上的任何人都要更重要和更成功，而这个目标直接来源于他们的缺陷感。我们可能会怀疑那些带有明显自负感的人是否都具有较低的自我存在感，可能有的人早就已经意识到他们的自负感来源于他们的缺陷感。但是除非他们具有丰富的知识，否则他们的这种意识实际上不具有任何意义。

在我们很小的时候，自负感就已经开始形成。通常它会带有一些非常天真的色彩，以至于自负的人给我们最强烈的印象就是他们就像小孩子一样。多方面的因素可以造成自负感的形成。有些自负的孩子可能会觉得他们因为家庭教育不当而被忽略了，抑或为他们的幼小和虚弱而深感苦恼。而其他一些孩子由于受到家族传统的影响而学会了如何变得傲慢。我们可以在一定程度上确信，他们的父母认为这样的一种“贵族化”气质是区分他们的孩子和其他人的明显特征，而且这种区分让他们深

感骄傲。

自负的态度创造了一个新的精英阶层，他们出生的家庭比其他家庭都更“好”，他们的感觉更“好”更“强”。他们认为这种感觉是与生俱来的、拜他们的优良血统所赐，目的是维护某些特权。这种对特权的渴望也在某种程度上对生活造成了影响，并且通过某些类型的行为表现出来。在通常情况下，生活对于这些深怀渴望的人来说貌似相当不公平，而且这些需要得到特别照顾的人要么是激进分子，要么是荒唐者。他们当中的很多人总是会胆小地选择逃避并过上与世隔绝或特立独行的生活。只有他们待在无须对任何人负责的家里的时候，他们才可以一直保持那种自大的幻想，而且这种幻想因为他们对“如果事情能够早点儿得到解决就可以达到自己的目标”的坚信而得以强化。

一般情况下，那些有能力且品行极佳的杰出人物就属于这类人。如果这类人能够与他人分享自己的聪明才智，那么他们可能还具有一点儿价值。但他们却错误地使用自己拥有的能力欺骗自己，对所生存社会的要求过于苛刻。例如，他们可能随时幻想各种不可能发生的事情，喜欢说要是他们曾经做了某事、掌握了某种能力，或更早学会了某些技巧，肯定就能做更多的事情；他们抑或捏造一些违背事物发展规律的借口，认为男女行为和思维方式一定不同。他们所讲的这些情况根本就不可能实现——即使是在最理想的情况下也难以实现。因此，我们必须这样想，即他们所描述的所有情况都仅仅是借口，就像催眠药和麻醉药一样，使我们不再去想自己其实是在浪费时间。

通常这些人对他人怀有深深的敌意，对发生在别人身上的痛苦和悲伤感到冷漠。正是通过这种冷漠的方式，他们觉得自己是非常伟大的。曾经有一位伟大的人性批评家拉罗什富科说过，大多数人“都将他人的痛楚想得过于轻松”。他们对社会的敌意通常在关键时刻以尖锐的方式表现出来。这些社会的敌人一直都在不停地抱怨、批评、奚落、评价和诅咒世界，没有一件事情可以让他们感到满意。但认识到这些人的问题并谴责他们这些行为并不是我们的最终目的。我们必须问自己：“我可以做些什么来改善这种情况？”

有的人会利用小把戏来抬高自己的地位，造成一种盛气凌人的感

觉，还尖锐刻薄地批判他人，在他人的性格上留下伤疤。对于这种人具有的高超批评伎俩我们一点儿也不感到奇怪，因为他们早已在此前的多次战斗中磨炼出了这种技巧。他们最聪明、反应最敏捷、思维最成熟！他们锋利的舌头并不比其他任何武器更弱，讽刺大师们的工作就是专门使人觉得情绪低落！

这种辛辣的、破坏性的、过分批评的行为实际上反映的是一种非常常见的性格特征，我们称之为“贬低情结”。它明确地传达了这样的信息，即自负的人最终目标是要在其人类同伴中展示自我价值。他们用尽一切方法来诋毁他人，借以获得内心的优越感，承认他人的价值就是对他们人格的侮辱。单单从这个方面来看，我们就可以引申出很多更具有深远意义的结论，看出软弱感和缺陷感是如何深深地植根于他们的人格深处的。

由于没有任何一个人可以彻底地挣脱自负感的束缚，以上讨论也适用于正常人群。尽管我们还不能够在短时间内就将这种数千年来根深蒂固的思想连根拔掉，但毫无疑问，意识到前方的陷阱和我们身上危险的偏见将有助于我们走上正确的道路。

事实上，并不是每个人都想要变得与众不同，也不在意是否有类似的人抱有与众不同的观念。我总觉得，我们的本能应该是伸出手帮助他人，参与到他人的生活中，并积极配合他们做一些事情。在我们这个时代，人们比任何时候都更渴望合作，根本就没有任何位置能够容纳那种为了满足个人自负感的斗争行为。在我们这个时代，人们早已意识到自负的人身上透射出来的粗鲁代表了一种愚蠢。因为在日常生活中，我们经常可以见到自负的身后往往跟随着失败，它与社会或社会所需求的同情心是矛盾的。没有任何一个时代比我们这个时代更加反感自负。如果有时候我们必须表现出自负，至少我们应该找到更好的表达形式和发泄途径，应当朝着造福于人类的方向做出努力。

以下的这个例子很好地显示了一个人身上的自负是如何动态演变的。有一位年轻女性，她在家里几个姊妹中排行最小，从小因身患疾病娇生惯养。她的母亲日夜守候在她的身旁，满足她的各种需求。在这种过分的关心之下，她的欲望日益膨胀，一发不可收拾。因为她发现，每

次生病时，大家都会尽力满足她的各种要求。于是，她认为生病也可以变成一种珍贵的财产。

她非常享受时而发生的小疾病，在装病方面，她达到了随心所欲的地步——特别是在她想要得到某样东西的时候。不幸的是，生活中总会有某样东西吸引着她，而且她的身边总会有很多人，于是逐渐变成“慢性病”。无论是在野心膨胀的儿童中，还是在成年人中，这种“生病情结”都具有形形色色的表现。他们利用自己生病来“绑架”家人的注意力，在尝到生病时亲戚朋友所带来的各种关心的甜头后，这些年幼和虚弱的人很自然地就会创造和利用众多方法满足自己需要的权力。

在这种情况下，为了达到自己的目标，他们可以充分利用多种手段。一开始，他们可能嫌吃得不够丰富；于是他们看起来就像生病一样，家人就会想尽各种方法煮一些美味食物来满足他们。在以上的过程中，他们表现出渴望一直得到他人的关爱，不能忍受孤独。通过装病或将自己置身于危险环境中，他们得到了渴望的关爱。

我们认同某一件事情或者将自己置身于某种环境中的能力被称作同情。想象性同情指的是我们在做梦过程中，感觉某些情形就像是发生在现实生活中一样。一旦抱有“生病情结”的人发现了这种行使权力的途径，他们很快就学会如何凭空给他人造成自己患病的错觉，以至于我们甚至都不能分辨这些人是否真的在撒谎、歪曲事实和妄想。我们已经意识到，在做出前提假设后，对某物的认同感给我们形成的印象就像它真的存在于我们的生活中一样。我们都知道，他们可以表现出呕吐或焦虑的症状，就像他们真的胃肠翻滚或危在旦夕一样。但在大多数情况下，他们所造作的这些症状出卖了他们内心的真实想法。就像我们在上文中举例的那位年轻女性一样，她说她有时候会不明原因地跌倒，就像“我随时都要中风一样”。有的人可以将某些想象的事情描绘得非常详细，以至于他们并没有觉察到事情之间缺少逻辑。当然，也有的人不懂得如何去想象或伪装。驱使人们进行妄想或伪装自我的必要条件就是这些“专业的”病号曾经因为装病（至少装“精神病”）而得到他人的认同，而这些已经表明认同态度的人会真的将他们看作“病号”一样关心照顾。看到人类同伴生病会唤起每一个正常人的社会感，而我们刚刚提到的这些“病号”正是滥用并操纵了这种心理，从而行使自身权力。

通过这样的分析我们可以看到这些人对社会和群居生活法则的违反——要求来自同伴的过多关心已经非常明显。我们常常会看到这些人不懂得如何承担他人的痛苦或分享快乐。让他们不侵犯邻居的权利是一件非常困难的事情，因为他们对帮助他人根本就不感兴趣。这类人偶尔可能会取得一些成就，这归因于他们所接受的完整教育以及生存的文化氛围。更多时候，他们所做的事情只是在表面上显得对他人的利益感兴趣，本质上他们的一切都是为了满足自恋和自负。

这一点对于我们在上文中提到过的那位年轻女性恰好适用。她对家人的担忧已经大大地超过了正常的限度。例如，在早上，如果母亲将早餐端进房间的时间比以往晚了半个小时，她就会开始变得焦虑。她会推醒丈夫，叫他去看看是不是母亲发生了什么状况。于是，她的母亲很快就养成了准时送早餐的习惯。

类似的事情也同样多次发生在她的丈夫身上。他是一名商人，所以不得不经常参加大大小小的各种客户联谊和商业聚餐，但是每次只要他回家的时间稍微晚了几分钟，就会发现妻子几乎要处于崩溃的边缘。她因为焦虑而全身发抖，浑身冷汗。她很悲伤地说自己是如何担心和焦虑丈夫的安全的。于是，她那可怜的丈夫没有其他选择，不管怎样都要准时回家。

有的人可能会说，这位女性并没有从她的行为中得到实实在在的利益，且她的这种胜利是非常微不足道的。但我们也必须记住，我们只是看到了她所有性格中的冰山一角，而装病就是一个危险的信号。“请照顾我！”这是她所有生活的根源。在这种简单手段的牵制下，所有的人都被她玩弄于股掌之上。她对操纵他人的无限欲望离不开她对个人自负感的追求。想象一下，要是她必须通过自己的努力达到目标，那么需要走多长的路！一旦想到她为了实现目标必须付出的高昂代价，我们就一定能够得出这样的结论，即她采取这样的行为和态度必定是理所当然的。除非她的各种心血来潮被无条件、及时地得到满足，否则她将会无休无止。但婚姻并不仅仅意味着去找一个能够及时处理事情的配偶，她的婚姻的方方面面都被她自己的专横破坏掉了，她已经学会了如何通过焦虑发作来满足自己的各种要求。她似乎极度关心他人的福利，但他人又必须无条件地服从她的意愿。我们能得出的结论只有一个：她的这种关心

只是一种满足个人自负感的工具。

人类本性中“随心所欲比干事情更重要”的心理倾向并不少见。例如，有一位六岁的小女孩，非常以自我为中心，只有在做一些心血来潮的事情时才会感到满足。她的行为渗透着展现自我能力，进而支配他人的欲望，但她的这种欲望常常也会得到满足。她的母亲在满足女儿愿望方面总是显得小心翼翼。有一次，母亲想要让她感到惊喜，于是端来她最喜爱的甜点说：“快来尝尝我刚刚做的你最喜欢吃的甜点。”但这个小女孩把盘子摔到地上，一边踩蛋糕，一边喊道：“你不要给我这些！我让你做的时候你才能做！”还有一次，她在走廊外偷听母亲跟别人谈论她喜欢喝咖啡还是牛奶，马上低声自语：“要是妈妈问我是不是要咖啡，我就说我要牛奶；要是她问我是否要一点儿牛奶，我就说要咖啡！”

这个孩子是会公开说出自己想法的类型，但也有许多以自我为中心的孩子不会这么明显地说出自己的想法。可能所有的孩子都或多或少地拥有这种性格，但是为了随心所欲，他们也付出了痛苦的代价。有的人甚至非但没有从自己的行为中获得任何利益，而且还要承受种种苦闷和不快。大多数孩子早就养成了坐等自己的愿望被满足的习惯。在目前的社会氛围下，我们不难找到这种类型的孩子。结果，在现在的成年人中，我们可以找到很多总是热切地希望自己能随心所欲，却没有考虑到他人的利益的人。不少人已经深陷于自负的泥潭中不能自拔，对于他人的建议置之不理，即使这些建议很明显是可行的，而且完全符合他们的切身利益。这些人总是在他人完成讲话前就迫不及待地抛出反对意见，更有甚者会坚决地说：“不行！”但实际上他们心里想的是：“好着呢！”

能够让我们一直都随心所欲的场合只有家庭，而非其他任何地点。有的人碰到陌生人会变得和蔼可亲，易于相处，但这种态度永远都不会维持很长时间。他们的人际关系很快就会冷下来。大家匆匆相聚，生活随之回归本质，一切如常。我们常常会见到有的人可以迅速赢得大家的赞赏，却在下一秒匆匆离去，留给大家一个尴尬的背影。

许多人总是尽力让自己的活动范围保持在家庭圈子里。这恰恰就是我们在上文中讨论过的病人的情况。她充满魅力的性格使得她能够在家庭圈子之外也得到别人的关注和爱护，但她永远都不会离开家庭太长时

间，想尽各种方法要回到家里。例如赴宴时，她会假装头痛，坚决要求离开。因为在参加社交聚会时，她不能够保持跟在家里一样的绝对控制权。

这位女性不能达到自己主要的生活目标（即在家庭之外的地方自负感得到满足），于是在必要时，她就会强迫自己捏造一些事情借以逃回家中。这种做法逐渐导致的后果就是，以后每次站在陌生人中间，她就会觉得焦虑不安。一开始，她不敢去剧院。后来，她甚至也不敢上大街，因为在那种地方，她觉得整个世界不是在自己的掌控之中。她不愿意走出家门一步，特别是不愿意走到大街上。结果，她声称自己再也不敢外出，除非有“自己人”的陪伴。而这正是她想要的——希望身边围绕着一批关心她的人。正如我们已经分析过的那样，她的这种习惯是从童年早期开始就已经有的。

她是家里最小的孩子，也是最瘦弱和病痛最多的孩子，需要比别的孩子得到更多的关心和宠爱。她认定自己应该就是家里最得宠的孩子，除非她做得太过分，以至于打破了生活应有的规律（它跟她的所有行为严重不相容），否则这种状态会一直贯穿她的一生。她不时地遭受焦虑不安的困扰，而且这种焦虑表现得如此明显，以至于没有人会怀疑她是否是假装。但这种焦虑揭露出她早已深陷自负感的泥潭而不能自拔。任何摆脱这种状态的方法都不是完全有效的，因为单凭她个人的意志力实在是难以让自己认同并参与社会生活。最终，她解决问题失败所带来的深深痛苦驱使她寻求医生的帮助。

现在，我们非常有必要慢慢剥离她在过去多年生活中小心翼翼地构造的整个上层生活结构。我们虽然会遭受巨大的阻力——因为虽然从外表上看，她是在向医生寻求帮助，但是，实际上她并不准备改变自己，她所希望做的事情仍然是一如既往地控制家人，却不必忍受站在大街上所产生的痛苦焦虑。但我们还忽略了另外一点！她也在表明自己如何成为无意识行为的受害者，只想享乐，而不愿意承认缺点。

这个例子显然告诉我们，每一个有意义的自负行为都会对个人造成严重的终生影响，阻碍着人类的全面发展，并最终引起思想崩溃。但病人们不会意识到这一点，因为他们的注意力都放在如何享受自负感所带

来的好处上。从这个意义上来讲，许多人坚信胸怀远大志向——或许被称作“自负”更为恰当，是一种珍贵的性格特征。他们想不到，这种性格特征通常是造成对生活不满的根源，剥夺了他们的休息和睡眠时间。

请允许我再举一个例子来证明我的观点。一名二十六岁的年轻小伙子本该参加期末考试，但没有出现在考场上，因为他突然对所有考试科目都失去了兴趣。他深感苦恼，开始怀疑自己的能力和价值，并猜想自己可能没有足够的能力参加这场考试。提起童年的记忆时，他口中不停地咒骂自己的父母，认为他们对孩子缺乏理解，从而阻碍了他的发展。他每次生气的时候，还会想所有人都是没用的，一点儿都不关心他。最后，他变得与世隔绝。

自负是驱使他一直找借口避免参加考试的动力，在开始期末考试之前，他就变得多疑，毫无学习动力，认为自己绝对不是“那块料”。其原因在于，如果他在考试之前就已经选择了放弃，那么他那所谓的自我价值就不会受到贬损。他一直都离不开这件“救生衣”！他终于觉得安全了，将一切失败归结为疾病和不幸，借以安慰自己。

这种行为向我们表明了一种自负新形式，即个体不敢接受考验，正是自负让他们在能力考验面前选择绕道而行。他们担心自己要是失败了就可能失去目前的荣誉，因而不敢相信自己的能力。他们似乎已经掌握了解决所有事情的奥秘，那就是永远都不要相信自己能够做出正确的选择。实际上，从这位患者对自己的描述中，我们发现他正是属于这种犹豫不决的人，每次需要做出决定的时候他就会开始变得迟疑，装出弱小的样子。如果我们观察他的动作和行为方式的话，就会发现，他想要停下来，再也不想前进了。

他是家里五个孩子中最小的一个，也是唯一的男孩，而且他还是家里唯一一个接受大学教育的人。他是家里最有希望的孩子，被赋予了许多期望。他的父亲从来都不会放弃任何一个可以刺激他产生远大理想的机会，一遍又一遍地说他可以做很多伟大的事情。一直以来，他的唯一目标就是要做第一名。但在即将考试之前，他的内心开始充满了怀疑和焦虑，不确信自己是否真的可以符合他人的期待。这时，自负感驱使他选择逃避考试。

这种现象向我们表明，雄心壮志掩盖下的自负感一旦形成，个体的行为就已经固化，不可改变。自负感通常跟社会感相冲突，而且这种冲突不可避免。我们常常会看到一些自负的人从很小的时候就已经开始违背团队精神，试着一意孤行。他们自己幻想出空中楼阁，沿着虚构的路线寻找他们确信存在的城市。他们当然不会找到脑海中的所想！他们还责怪现实太残酷了！这正是那些自私的人企图依靠权力、诡计或背叛来算计同伴，从而达到自己目的的人的真实写照。他们时刻准备着证明他人的错误和低劣，一旦比其他人更聪明或者过得更好，他们就会得意忘形。但实际上，周围的人并不会关注他们，只会反感他们所取得的成绩。自负的人要么被打败，要么胜利，但无论在哪种情况下，他们都坚信自己是正确的，而且高人一等。

自负的人通过各种小把戏让自己沉溺于妄想中。正如在以上讨论的案例中发生的那样，类似人群在阅读那些充满智慧的书或参与真正能够测验他们能力的考试时，就会被一些通过错误思考得来的自身评价所吓倒。他们对形势的估计过于严重，相信他们的所有生活乐趣和成功都危在旦夕。结果，他们把自己置身于一种没有人能够忍受的高强度压力之下。

对这些人来说，每一次人际交往都具有重要意义，每一个动作和词语都事关成败。无休止的生活迫使那些满怀自负、野心和错误想法的人不得不面对新的难题，剥夺了他们真正的快乐。他们认为，只有在过上舒适的生活后才能拥有快乐。然而，在过上舒适的生活后他们又说，这些必需的生活条件并不重要，进而将自己一切通往幸福和快乐的道路都阻断，同时也不能给他人带来一丝的满足或欢乐。他们最想做的事情就是终日幻想着自己比别人更优越，并可以控制他人。但事实上，他们并没有通过实际行动来实现自己的梦想。

退一万步来讲，即便他们真的拥有了优越感，也会很容易地发现有不少人正在满心愉悦地与自己竞争。这是不可避免的，因为没有人能够胁迫他人承认自己的优越感，个体对自己的评价是神秘而不确定的，在意识到这样的一种生活态度后，我们可能很难再跟同伴建立任何交往，或取得任何其他实质上的成功。这对谁都不利！自负的人一直都会暴露在各种攻击和破坏中，他们可怜的义务就是不断地向他人证明自己的聪

明和优越！

如果我们根据一个人对他人的服务多寡来评判他的声誉大小，那么情况将会变得大为不同。所有的荣誉都来得如此自然，即使有人对某些荣誉提出质疑，这些质疑也是微不足道的。他可以安静地保有自己的名声，因为他并没有将所有的赌注都放到自负上。他跟自负的人的主要差别在于，前者拥有以自我为中心的态度，总是在找机会抬高自己的人格，只关心如何满足他人的期待并获得某种东西。如果将一名自负的人跟一名具有良好社会感的人放在一起进行比较，我们就会发现，具有社会感的人总是在问："我可以奉献什么？"你应该立即看到两者之间性格和价值观的巨大差异。

通过以上的讨论我们得以证实数千年前人们就早已熟知的《圣经》名言："施比受有福。"它是数千年人性观察的结晶。细细地品味它我们发现，它所要表达的意思是让人们拥有一种付出的态度和感觉。那种给予、服务和帮助的态度给人们带来了一定的满足感和精神上的和谐，就像《圣经》里所讲述的那样，那个赠送黄金的人在上帝的帮助下最终还是重新得到了黄金。

此外，那些贪婪的人总是难以得到满足的，他们一心想着自己还需要做些什么或者拥有什么才能获得内心的愉悦。他们从来都不会考虑他人的需要，将自己的快乐建立在别人的痛苦之上。他们的心中没有任何地方接纳生活，跟生活达成和解。他们坚决要求别人服从自己自私的命令，要求自己的世界跟别人的不一样，希望思考和感受方式也和他人不一样，他们的不满情绪和自负态度就像他们身上其他的性格特征一样都受到大家的批评。

从一些穿着醒目衣服、态度盛气凌人或打扮得十分华丽的人身上，我们还可以发现自负的其他更为原始的表达形式。他们看起来就像是原始人为了表达某种自负和荣誉而将一根特别长的羽毛插在头发里一样，不少人常常从华丽和时髦的穿着中获得内心最大的满足感。他们所穿戴的各式各样的装饰就像是他们用来满足自负感的工具，有时候这种自负感表现为佩戴色情徽标或刺有文身。

从以上的种种案例来看，我们会觉得自负的人总是尽力争取给别人

留下某种印象，唯一的实现途径就是做一些无耻的事情。无耻的行为确实可以在某些程度上满足个人的自我膨胀感和优越感，有的人还通过强硬、粗暴、固执或孤立自我的方式来满足个人的优越感。事实上，这些人的内心可能充满了爱意而非各种恶劣想法，他们外表上的粗鲁都是装出来的，我们似乎在某些人身上看到了他们对社会感的厌恶。具有这种类型自负感的人总是希望看到自己成功，他人失败，他们觉得任何想让他们变得更优秀的人都是在侮辱他。别人的用心良苦只会让自负的人把态度变得更加强硬。我们也曾经看到过，在一些案例中，父母靠近孩子，承认他们的不当行为曾经给孩子带来了伤害；而在另外一些案例中，孩子实际上是通过表达疼痛来获得优越感。

我们已经留意到，自负总爱带上伪装的面具。自负的人在支配他人之前必须首先接近他人，并慢慢地让他人跟自己紧密相连。因此，我们不要被他们表面的和蔼、友善或平易近人所欺骗，也不要受他们愚弄，以至于坚信他们绝不是那种为了维持自身优越感而征服他人的好战挑衅者。他们第一步就是让对手相信他们是友善的，利用哄骗的方式营造一种安全氛围，他们这时表现出的友好很容易让我们轻信这些挑衅者的内心充满了社会感。在第二步中，他们揭开了面纱，事实证明我们是错误的，这些人总会让我们觉得失望。有的人可能会说，这些人具有两面性。但事实上他们只有一面，我们只是在最后才意识到，他们和蔼的外表都是假装的。

自负的人接近他人的方式有时看起来甚至像是在进行一种运动——钓鱼式交友。他们可能会释放出非常强烈的奉献的信号，这些人将人性说得极为好听，似乎也在通过他们的行动关心同伴。但他们通常是炫耀式地做这些事情，以至于任何掌握了一点儿关于人性的知识的人都不得不提高警惕。一位意大利犯罪心理学家曾经说过："当一个人似乎完美无缺时，我们就应当提防他那夸张的博爱和人道精神。"对于这句话，我们当然应当慎重使用，但可以确定的一点是，这绝对不是一种错误的观点。

一般情况下，我们都能够轻易地识别出这种类型的人。对任何人而言，溜须拍马都不是一件令人高兴的事情，它很快就会让我们感到浑身不舒服，并提高警惕。我们需要提醒那些野心勃勃的人，千万别采用这

种方式，你们最好能够选择其他途径和更顺利的技巧。

在本小节即将结尾时，我们一起看看最后一个案例，它将教导我们如何鉴别此前讨论的各种观点，同时让我们看到自负如何在新的状况下起到重要作用。本案例跟少年犯罪有关，主人公是一个姐姐和一个弟弟。弟弟年纪较小，被大家认为毫无才华，而姐姐则被大家看作拥有超常能力。弟弟从小就被迫承认，姐姐总是可以轻而易举地克服所有的困难，而他只适合做一些无关紧要的事情。这时，人们只看到姐姐的优点，而认为弟弟先天不足——实际上并不存在。

弟弟带着沉重的心理负担，到了上学的年纪，他的性格中带有悲观的倾向，极力掩盖自己能力的不足。随着年龄的增长，他希望逐渐摆脱幼稚小孩的形象，变得跟成人一样。从十四岁开始，他经常跟成人混在一起，内心深深的自卑感总是刺痛着他，迫使他思考如何才能更好地变成“完整的”成人。

在迷茫中，他出入妓院，花光了所有的钱。但是希望变为成人的这种想法让他不想向父母要钱。他开始从父亲那里偷钱。他并不觉得这是偷窃，而是觉得自己理所应当。这种情况持续了很久，直至有一天他在学校遇到了一些挫折——这些挫折很明显地说明了他的能力低下，所以他从来都不会向别人提起。

于是，他陷入了深深的自责之中，良心受到极大的震撼。这严重影响了他的学业，但让他觉得心里有所慰藉，因为他即使考试不及格，也有理由说是因为那段时间自己感到深深的自责，而任何一个处于自责状态下的人都不可能通过考试。一种强烈的力量在无形中分散了他的学习注意力，迫使他思考其他事情，一整天他都是这种状态。每天晚上临睡前，他都会暗示自己已经非常努力地学习了，但实际上他基本没学习。第二天的状态对他的这种情况继续影响。

他总是起得很早。结果却一整天都在打瞌睡，总是觉得疲惫不堪，难以集中注意力学习，当然就没有人期望他跟姐姐竞争了！从客观上看，不是他缺少才能，而是他那致命的自责和良知上的觉醒让他不得安宁。最终，他将自己完全防备起来，好像没有任何事情可以对他造成伤害。他的失败是情有可原的，没有人可以说是因为他没有能力。如果他

成功了，这就说明他可以独自做一件事情，其他人先前的看法都是错的。

我们可以确信，他们所采取的这些手段的根基是他们的自负感。在这个案例中，我们看到一个人为了避免让别人发现自己所谓的（实际并不存在的）无能而做一些冒险的事情，或犯下一些无关紧要的小错。野心和自负引起这样一些后果——让某些人在生活中耍尽花招。这些人破坏了生活的所有真诚、愉悦、欢乐和幸福。但只要深入观察我们就能发现，其实这些人的做法都是荒谬的。

以上帝自居

童话故事的一个特点就是可以通过多种举例证明自负的危险性，进而让我们得以对人类本性作出反思。让我们一起回忆一个童话故事吧，它将告诉我们不受约束的自负是如何破坏人格的。这个童话就是安徒生写的《渔夫和鱼的故事》。很久以前，在河边的小茅屋里住着贫穷的渔夫一家。有一天，渔夫抓到了一条鱼，但他决定放走它。这条鱼为了感谢渔夫，决定满足他的一个愿望。渔夫说："我要一间大房子。"于是，这条鱼变出了一间大房子。然而，回到家里之后，他那贪得无厌且专横的妻子骂道："你的愿望太小了！你一定要回去告诉那条鱼，你要一座城堡。"……她一次又一次地让鱼把她变成女公爵、女皇后，甚至圣母！鱼终于被她无理的要求激怒，摇摇尾巴游走了。他们又住回了茅屋里。

自负和有野心的人的欲望永远都没有尽头！有趣的是，无论是在童话还是在自负的人的狂热想象中，对权力的极度渴望都让他们迫不及待地想要变成上帝。我们很轻易地就会发现，自负的人总是觉得自己就是上帝，或者仅次于上帝。他们喜欢发号施令，提出的要求和愿望只有上帝才能满足他们。这种想要变成上帝的渴望是隐含在他们所有行动背后的极端倾向，诱使他们做出一些违背人格的事情。

有很多人都表现出这种倾向，包括大部分研究心灵、精神、心电感应和类似事物的人。他们迫切要超越人性、掌握超自然力量、挣脱时间和空间限制，最终与鬼神同坐。

深入的研究让我们发现，大部分人都希望变成上帝。许多学校教育的最终理想就是让学生变成跟上帝一样高尚的人。在以前，这是所有宗教教育的道德理想。但对这样的教育，我们只能表示出诚惶诚恐的敬畏。如今，我们必须找出一个更为合理的教育目标。正如我们可以设想的那样，其实这种性格倾向早已深入人性。抛却心理因素不说，实际上许多人是从《圣经》中脍炙人口的只言片语中开始理解人性的，坚信人类是由上帝创造的。我们可以想象，这种思想会对孩子的灵魂造成多么深远和危险的影响。不可否认，在我们具备了成熟的批判能力后，《圣经》当然是一部具有深刻见解、值得我们反复阅读的佳作，但它绝不是一本好教材。即使必须这样做，我们也必须对每一句话做出详细的解释。我们应该让孩子们对自己的生活感到心满意足，而不会单纯地因为自己是依照上帝的模样捏造的就认为自己具备了神奇的能力，并要求他人做自己的奴隶！

这种渴望变成上帝的心理跟童话里的理想国是紧密相关的。在理想国中，每个人的梦想都会实现。儿童极少质疑这些虚幻世界的真实性。如果我们能够意识到儿童对魔法的强烈兴趣，就不难理解为何他们总会轻易地受到误导，以及他们为何终日沉溺于幻想。一些人对魔法和神奇的能力感到非常着迷，直到老了，他们的兴趣才逐渐消退。

从以下这件事情我们或许可以理解，为何没有人能够完全摆脱迷信的束缚——某些女性认为自己可以对她们的求爱者施加咒语。很多男性的行为看起来就像是受到自己性伴侣的魔法控制一样，这种迷信让我们倒退至信仰比如今更深入人心的年代。那时，女性可能会因为无关紧要的事情就被贴上“巫婆”的标签，这种情况像一场噩梦一样困扰着整个欧洲，影响长达几十年。如果我们还没有忘记被这种谬误冤枉的数百万女性，就不能将它称为一场无害的错误。我们认为，这种迷信思想的影响不亚于异端审判或世界大战所带来的影响。

打着纯化宗教的旗号来满足我们的自负感是我们把自己变成上帝的又一重要工具。我们只需要观察以下事实就可以明白这一点：曾经遭受过精神崩溃的人会拒绝跟他人交往而逃进跟上帝的对话中！他们认为自己更接近上帝，认为自己需要借助虔诚的祈祷和传统仪式来表达对崇拜者的关心。这些带有宗教色彩的戏法咒语通常都会远离真正的宗教含

义，给我们留下的鲜明印象就是他们看起来就是精神病患者。我曾经见到过一个病人，他说除非自己晚上睡觉之前念一段特殊的祈祷文，否则将不能入睡。因为如果天堂没有听到这段祈祷，其他地方就会有人受难。

为了证明这种想法是多么肤浅，我们只需要对他的话稍加推断。“如果我说，祈祷者们，没有什么事情可以伤害你们……”就是这种情况的一个例子。这些话很容易就让一个人觉得自己具有神奇的伟大能力。通过这种可鄙的把戏，他们可以成功地让其他人相信，他们已经使另外一个地方的人免除了不幸。在这些宗教徒的白日梦里我们发现，类似的行为倾向已经超越了正常人的限度。我们看到，他们做出一些空虚的行动，赤裸裸地表达自己的贪婪。这些行为实际上并不会改变任何现实，但对于做白日梦的人来说，这可以很好地让他们远离真实生活。

在我们的文化里，有一种东西确实具有神奇的力量，那就是金钱。有钱能使鬼推磨，我们不难理解那些充满野心和自负的人为何一直苦于没有足够的金钱和财富。从这个角度上看，他们想要拥有全世界的无休止的挣扎似乎是可以理解的，而且大多是病态的。它是自负感的又一种表现形式，借助财富来获得跟魔法师一样的权力。有一位十分富有的人，所拥有的财富早就足以满足一个正常人的需要，但他还是停不下来追求金钱的脚步。在得了精神病后，他承认：“对的！金钱正是不断吸引我的原因。”他终于明白了这个道理，但很多人没有勇气承认它。今天，权力早已跟金钱和财富紧密相连，追求金钱和财富已经成为我们文化里普遍的现象。但没有人会想到，很多人之所以终其一生追求金钱，只不过是为了满足自己的虚荣心，获得跟上帝一样的权力。

嫉妒

嫉妒是一种十分常见的有趣的性格特征，不仅存在于爱情中，也存在于其他人际关系中。因此，我们发现，有些嫉妒心较重的儿童既想着比别人更优越，又怀有过分的野心。这两个特点表明他们的世界充满了敌意。嫉妒是野心的姊妹，也是个体在受到忽视和歧视后发展起来的一种影响终身的性格特征。

自从弟弟或妹妹出生后，大多数孩子都会产生嫉妒心，因为父母总会将更多关心给予较小的孩子，从而让他们觉得自己就像被挤下皇位的君主一样。在弟弟或妹妹出生之前，他们一直沐浴在父母温暖的关爱里。因而，他们变得更加嫉妒。在下面的这个案例中，小女孩在八岁以前参与了三次谋杀，让我们不得不警惕嫉妒心的极端影响。

这个小女孩性格腼腆，由于身体纤弱，不能参加任何剧烈运动。很快她就适应了这种安逸的生活。但一切都在她六岁时发生了变化，她的妹妹出生了。她的性格完全发生了变化，内心充满了憎恨，抓住一切机会虐待妹妹。父母对她的行为感到不解，对她的管教更加严厉了。

有一天，有人发现在小溪边躺着一具小女孩的尸体。不久之后，人们发现又有一个小女孩被淹死了。最终，大家抓住了凶手。她就是我们这个案例中的女孩。当时她将第三个小孩推入水中，正准备逃离。她对谋杀的指控供认不讳。大家立即将她送入精神病医院，后被转至改造学校。

在本案例中，小女孩将对妹妹的嫉妒转嫁到其他孩子身上。值得注意的是，她对男孩没有任何敌意。她似乎从被谋杀的女孩身上见到了自己妹妹的身影。她的谋杀实际上是对自己曾经被忽视的一种报复。

一些家庭里既有男孩，又有女孩。生活在这些家庭中的孩子更容易产生嫉妒心理。我们的文化认为，女孩的一生不必取得成就，如果大家将所有热情都倾注到弟弟身上，将所有关心和尊重都给了他，那么，姐姐很容易觉得伤心沮丧，因为她永远都得不到这些。

这样的一种关系当然会招致敌意。现实中，姐姐像母亲一样爱护弟弟的情况并不少见，但从心理学的角度来讲，这跟以上讨论的案例并无不同。通过“像母亲一样爱护弟弟”，她如愿地登上一个拥有更大权力的位置。这种策略让她毫无惊险地获得了一笔珍贵的财富。

夸张的姐弟竞争关系是造成家庭嫉妒发生的主要原因之一。姐姐可能觉得自己被忽略了，因而不断争取比弟弟做得更好。结果，她的勤劳和精力让她成功地取代了弟弟的位置。在整个过程中，人类发展的自然规律也起到了帮助作用。因为女孩在青春期无论在智力上还是在生理上

都比男孩发展得快，而这种优势慢慢地在以后的几年里被男孩追赶了上来。

嫉妒就像希腊传说中的海神一样千变万化，可能表现为猜忌、阴谋、言语刻薄和担心被忽略等。一个人表现出哪种行为完全取决于他先前对社会生活的准备程度。嫉妒既可以表现出自毁，也可以表现出一味地固执。这种多变性格特征包括：破坏他人的喜悦、无意义地反对、限制他人的自由和征服他人，等等。

具有嫉妒心的人最爱用的手段之一就是为他人的行为设定一套规则。他们的特征就是以爱为借口将一个人绑在身边。他们为自己所爱的人建立起一堵保护墙，或指定他们所爱的人可以看、做和想的内容。嫉妒也可以被用来贬低和责骂他人。所有这些做法的最终目的都是为了剥夺他人的自由思想，把他们放入囚牢中，束缚他们的自由。

俄国作家陀思妥耶夫斯基在《涅托奇卡·涅兹万诺娃》的故事中很好地描写了这种行为。这个故事讲的是一名嫉妒心极强的丈夫成功地压迫妻子，在一生中都控制着妻子。透过这个故事，我们可以很明显地知道，嫉妒只是一个人追求权力的一种方式。

妒忌

妒忌是伴随着个体追求权力和控制他人而产生的。当现实跟理想之间产生巨大鸿沟时，一个人就开始具有自卑情结。自卑情结让他们觉得心情压抑，深刻地影响着他们的一般行为和生活态度。他们给我们留下的印象就是，他们要实现目标还有很长的一段路要走。他们较低的自我评价和一直不满于现状证实了我们的这种猜想。他们忙于对别人的成功指指点点，或者整天想着别人是怎么看他们，或者他人已经取得了哪些成就。他们大多是被忽略的受害者，觉得自己饱受歧视。实际上，这些人可能比大部分人要幸运得多。

被忽视感的表现是多样的，它是一种未能得到满足的自负，是一种希望比邻居过得更好的渴望，或者单纯表现为想要拥有一切。拥有妒忌心的人不会向其他人说出他们想要拥有一切，因为社会感阻碍了他们产

生这样的想法，但他们的行为让我们觉得他们像是要拥有一切。

妒忌他人的成功不会让我们成为更快乐的人。人群中普遍存在的社会感对妒忌的发展起到了抑制作用。每个人都或多或少有一些妒忌，没有人能够完全摆脱它。风平浪静的生活可能不会招致妒忌，但当一个人觉得痛苦、压抑，或者没有钱、食物、衣服或温暖，抑或未来一片黑暗，无法挣脱不幸时，妒忌就会变得明显。

当今，我们的文化还处于早期发展阶段。虽然我们的道德和宗教已经谴责了妒忌，但心理学尚未发展成熟，还没有提供彻底消除妒忌的方法。我们非常理解为何穷人会妒忌富人。谁又能保证一旦富人千金散尽，不会同样产生妒忌呢？关于妒忌，我们唯一想要强调的是，我们必须从人类灵魂的高度思考这个问题在当前状况下的意义。实际上，只要个人或团体的活动受限，妒忌就会开始产生。当它发展到难以忍受、难以宽恕的终极阶段时，我们就无法根除它及相伴的憎恶。生活在社会中的我们应当明白，绝不应该考验或惹怒具有妒忌心的人。我们也要采取适当的策略，避免引起他们的注意。是的，这些做法无助于改善现状，但对于那些人，我们至少可以要求他们不要刻意炫耀自己的优越感。炫耀一个人的权力不仅毫无意义，而且还会很容易伤害到别人。

妒忌这种性格特征的产生反映了个人和社会的联系是密不可分的。一个人凌驾于社会之上，利用权力压制他人的同时，必然也会有另外的人跳出来反对他。为了避免产生妒忌，我们制定了各种措施和规则，试着让所有的人都觉得公平。我们得到的一个合理的结论就是，公平是适用于所有人的自然规律，它符合我们人类的天性，一旦这种规律被打破，立刻就会出现反对以及不和。这是人类社会的基本规律之一。

我们很容易辨认出一个人是否拥有妒忌心，它甚至表现为一种身体变化。我们完全可以从人类的话语中感受到妒忌。我们说一个人“妒忌得脸都发绿了”指的就是妒忌影响了血液循环。从肉体的角度上讲，妒忌会收缩外周血管。

从教育层面上讲，只有在一种情况下妒忌才具有意义——既然我们不能完全摧毁妒忌，那么我们只能利用它，将它引导至正确的轨迹上，却不会干扰人的心理平衡。这种做法不仅适用于个体，也适用于团体。

对于那些具有妒忌心的人，我们可以向他们推荐一些能够提升他们自尊心的职业。对国家而言，我们常常会发现一些国家觉得自己被忽略了，并妒忌那些发展得比自己好的国家，因而，我们需要帮助他们发展物质条件和人力资源，进而让他们在世界民族之林拥有立足之地。

那些终生妒忌他人的人永远都不会对他所生活的群体有所贡献。满怀妒忌的人只会阻碍其他人的发展，剥夺他人的一切，并让我们感到沮丧。同时，他们还善于为自己的失败找借口，将失败的责任推卸给他人。他们是斗士和有独立特性的人群，不懂得珍惜感情，也不关心自己是否有用。他们几乎不会同情他人，也不理解人性。事实上，即使他们的行为已经给他人造成了痛苦，他们也不会思考如何改变。妒忌甚至让这些人以他人的痛苦为乐。

贪婪

贪婪与妒忌紧密相连，它们常常相伴而生。在这里，我们所指的贪婪并不是对金钱贪得无厌，而是具有更广泛意义的贪婪，主要指一个人不情愿让他人获得快乐。这种人对社会和所有人都抱有贪得无厌的态度。他们在自己周围建立了一道围墙，借以保证他们那些可怜的财富的安全。贪婪不仅跟妒忌密切相关，还跟野心和自负有关。我们可以毫不夸张地说，在通常情况下，所有的这些性格特征都是相伴的。一个人无须具有深刻的心理洞察力，就可以顺着一种性格特征摸索到另外一种性格特征。

在当今的文化中，每个人几乎都会表现出不同程度的贪婪，普通人最合适的做法就是掩盖它，或者通过夸张的慷慨隐藏它。这种慷慨是以个体践踏他人的自尊为代价，进而维护个人自尊的一种补救措施。

在某些情况下，贪婪似乎也是一种珍贵的品质。例如，我们可以在时间或劳动力方面表现得贪婪，即想尽方法节约时间或劳动力，从而做更多有意义的事情。今天，一种明显的趋势就是，人们开始注重“时间管理”，要求我们必须节约时间和劳动力。理论上，这种做法看起来非常好，但通过实践，我们发现，它包含了某种程度上的优越感和权力主义。这种理论通常被人们误用。“时间管理”的目的就是把真正的工作压

力转移给他人。就像其他所有行为一样，这种做法的唯一评判标准就是看它是否对社会有利。当今科技时代的特点之一就是人类被视作机器，就像机器一样按照物理规律运作，遵循生活的法则存在。物理规律对于机器来说是成立的，但对于人类来说，最终只会产生疏离和孤独，并破坏人际关系。因此，我们最好能够调整生活方式，学会给予，而不是节省。如果我们所有人都能够做到这一点，不忘他人利益，就不会错得太离谱。

关于这一点，我们还必须谈谈商业。商人几乎不会关心对手的福利，也不会对至关重要的社会感十分感兴趣。一些商业活动和企业甚至将损人利己视作基本的信条。一般来说，即使这种行为是非常恶劣的，也不会受到任何惩罚。贪婪和缺乏社会感的商业行为无时无刻不在毒害着我们整个社会。

在商业压力下，即使是满怀好意的人也必须尽力学会如何保护自己。此外，我们经常忽视的一点是，个人保护通常也会对他人造成影响。我们之所以挑出这个问题来讲，主要是因为那些满怀好意的人常常诉说他们在商业竞争的压力之下，很难保持很好的社会感。我们必须找到一些方法，让人与人之间追求共同利益的合作变得更加轻松，而不是更加艰难。实际上，人类的精神在保护自己的过程中发挥着重要作用。心理学家必须通力合作，着手研究其中的变化，进而理解商业关系和相关的心理机制。只有通过这种方法，才能更好地服务于个体和社会。

憎恨

憎恨是好斗的人的性格特征之一。一个人的憎恨（通常始于幼年）既可能非常强烈（例如，脾气暴躁），也可能相对温和（例如，惯于指责和说出恶毒的话）。从一个人的憎恨中我们可以很好地看出他们具有何种性格，因为它很好地暴露了一个人的情况，憎恨是性格中不可磨灭的标记。

憎恨的表现形式是多种多样的，它可能是我们为了反抗某个人、国家、阶层、种族或异性而实施的多种工作。人们通常不会公开表达自己的憎恨，就像自负一样，憎恨也善于伪装，懂得如何隐藏自己。比如，

有时它表现为一种常见的批判性态度。憎恨也会表现为断绝一切人际关系。有时，一个人的憎恨突然出现，就像一道闪电一样。我们曾经看到一名病人在被免除军役后，说他非常喜爱阅读那些令人毛骨悚然的关于大屠杀的报道。

犯罪也是类似于憎恨的一种行为。轻度的憎恨可能在我们的社会生活中扮演着重要角色，不一定都让他人感到屈辱和恐怖。悲观厌世属于轻度憎恨，是一种非常强烈的对人类的厌恶，也是一种虚伪的行为。有很多哲学都充满了敌意和厌世，实际上就是残酷、野蛮、粗暴和露骨。名人时常在自传中坦承自己的憎恨，我们不必沉思这种做法背后的真理，但不应忘记憎恨和残忍有时也出现于艺术家身上——如果他希望自己更接近人性，他们的艺术更具有深远意义的话。

憎恨的衍生物无处不在。我们在此不再一一讨论。有些职业确实要求人们具有一定程度的悲观厌世，但这并不意味着学会憎恨是某些职业的先决条件。举个例子来说，一个憎恨人类的人一旦选择了参军，那么我们必须对他的敌意进行引导，至少让他看起来符合我们的社会要求。他也必须服从组织安排，学会与队友合作。

敌意最好的伪装形式就是所谓的“过失犯罪”。对人或物的过失犯罪的特征就是，一个人由于疏忽大意而丢失了社会感。人们已经从法律层面上对过失犯罪进行了无数次讨论，却从来没有得到一个清晰而又令人满意的结果。很显然，“过失犯罪”跟真正的犯罪并非同一概念。比如将一盆花放在阳台边缘，很小的震动也可能让它掉落，这跟直接拿起花盆朝某人扔过去确实是两种不同的做法。但有些人的过失犯罪很明显就是犯罪，让我们得以对人性做出反思。

在法律上，无意的过失犯罪是情有可原的。但是，毫无疑问，一个人无意的过失跟故意犯罪具有同等危害。通过观察儿童游戏，我们总能够见到一些孩子对他人的利益毫不关心。我们几乎可以确信，他们对待同伴并不友善。我们的这种猜想应该得到进一步证据的支持，但如果有一个孩子无论参加什么游戏都会给大家带来麻烦，那么我们就可以断定他/她根本就没有将玩伴的利益放在眼里。

我们可以在家庭、学校和日常生活中发现过失的身影。它存在于我

们的大多数机构中。爱犯过失的人总会一而再，再而三地登上新闻头条。当然他们不能逃避惩罚，不顾及别人的人通常都要承担不愉快的后果。有时这种后果在多年以后才姗姗来迟，正所谓“天网恢恢，疏而不漏”。由于时间跨度实在太长，以至于人们都找不出事情发生的因果关系，因而总是抱怨自己的厄运是毫无根源的！他们的不幸可能是因为别人再也不能忍受他们的轻率，决定放弃并寻找新的伙伴。

无论过失犯罪怎样为自己辩解，深入的观察让我们发现，它表达了一个人对同伴的极大厌恶。例如，那些超速行驶，撞到行人的汽车司机会找借口说他们正赶着参加一次重要的约会。通过这件事我们意识到，有的人认为自己鸡毛蒜皮的事情比他人的生命更重要，因而低估了自己给他人带来的风险。关心自身利益和社会福利的差别是评判我们对人类敌意大小的标准。

十二　非攻击型性格特征

拥有这种性格特征的人从未公开表明过自己对人类的敌意，却给我们留下了充满敌意的孤独印象。他们没有表现出常见的敌对行为，而是拐弯抹角地表现出心理问题。他们不会伤害别人，而是选择了逃避社会，断绝所有人际交往。他们将自己孤立起来，不懂得如何跟其他人合作。实际上，大多数生活挑战只有相互配合才能完成。将自己孤立起来可能跟公然挑战社会一样充满敌意。关于这种性格特征，我们有待研究的问题还是非常多的。在本章中，我们将要详细地讨论几种重要的类型。首先，我们不得不说说隐世和胆怯。

隐世

隐世和孤立的表现形式是多种多样的。隐世的人很少甚至不说话，也不会留意他人干了什么。当我们跟他们说话时，他们的注意力涣散。即使是在最简单的社交活动中，他们也显示出某种程度的冷漠，这种冷漠是造成他们与社会隔绝的根源。他们的冷漠既体现在每一个动作上，也体现在做事风格中，包括他们握手的方式、说话的语气、向他人打招呼或拒绝向他人打招呼的举止等。他们的每一个动作似乎都是为了将自己与世界隔离开来。

在探讨所有这些孤立行为形成的机制时，我们发现其背后的支持力量是野心和自负，隐世的人通过强调自己和社会存在的差别来表明自己高人一等。然而，大多数人得到的荣耀都是假的。从表面上看，这些被社会放逐者的态度是无害的。实际上，他们那充满敌意的好斗气质早已昭然若揭。

孤独也可能适用于更大范围的人群。我们曾经见到一些家庭完全与世隔绝，他们明显地对人类社会充满敌意，终日沉溺于幻想，坚信自己比他人过得更好，自己更加高尚。孤独可能是某一阶层、教派、种族或国家的特征。有时，如果我们走到一个陌生的村庄，居然发现其中的社会分层已经使所有住户都相互隔绝，那么，这种震撼将会是令人终生难忘的。

我们的文化中隐藏着一种莫名的倾向，即将所有人划分到不同国家、教派和阶层，这只会导致野蛮和无用的冲突。为了满足个人目的，一些人趁机利用这些潜在的分层，煽动不同群体之间形成对立。这样的阶层或这样的一个人认为自己是十分特殊的，自视甚高。他们总想着怎样去证明别人是错的。

那些苦心孤诣地突出自己与某一阶层或国家的差别的人的主要目的是满足个人的自负感。一旦灾难性的事情（例如，世界大战或其他不幸）发生，他们最不情愿承认自己就是始作俑者。他们饱受不安全感的困扰，不断制造事端，以他人的利益为筹码换取优越感和独立感。他们沉溺于自己的小世界中，这造成了他们一生的悲剧。毫无疑问，他们不能推动社会的发展或为我们的文化做出任何贡献。

焦虑

悲观厌世者经常说自己已经深陷焦虑。焦虑是一种十分普遍的性格特征，从很小的时候就已产生，并伴随我们终生。它在很大程度上让悲观厌世者觉得世界充满苦闷，让他们远离所有人际交往，摧毁了让他们过上安逸生活或为世界做贡献的希望。此后，恐惧开始蔓延，他们逐渐害怕外部世界，以及赖以生存的内部世界。

有的人可能因为害怕社会而选择了遁世，有的人可能因为担心在社会中孤身一人而选择了逃避。在这些焦虑的人群中，我们同样也会看到一些熟悉的身影，他们关心自己胜过关心别人。我们一旦断定逃避困难才是解决问题的最好方法，就会很容易产生焦虑。反之，焦虑又会强化我们的逃避行为。有的人对新事物的第一反应永远都是焦虑，无论是搬家、离别、换工作，还是谈恋爱。他们孤陋寡闻，拒绝跟大家说话，生活的每一个细微改变对他们而言都伴随着恐惧。

这些人的人格发展和为人类共同利益做贡献的能力在很大程度上受到这种焦虑的损害。焦虑的人不一定都会全身颤抖，转身跑掉，他们也可以表现为做事拖拉，犹豫不决或找借口逃避。绝大部分心怀恐惧的人都没有意识到每次面对新的环境，他们的焦虑就会显露出来。

观察那些喜爱怀旧或思考死亡的人是一件很有趣的事情，怀旧是一种低调而普遍的约束自我的方式。怕死或害怕生病是人们用来逃避任何义务和责任的典型手段，他们大声说道：“所有事情都是徒劳的。生活充满了悲惨，没有人能够预测将会发生什么事情。”正如我们曾经见到的那样，这些人可能会避开所有考验，其骄傲的态度阻碍他们参加任何可能揭露本性的测验。

关于天堂和来世的说法也具有类似的安慰作用。对于那些坚信只有来世才能实现真正人生目标的人而言，当前的生活就是一场无谓的挣扎，所有成长都是毫无意义的。我们从这些相信异度世界的人身上找到了同样被神化的理念，他们渴望优越感、唯我独尊和野心，这一切都使他们不能很好地适应生活。

从害怕独处孩子的身上我们找到了焦虑最为原始的表达方式，然而，一旦有人走向他们，他们又会觉得不满。事实上，他们只是关心如何行使权力。如果母亲让一个焦虑的孩子独自玩耍，那么他很快就会满脸恐惧地呼喊妈妈。这种做法表明，焦虑的孩子始终难掩内心的恐惧，真正的问题不是妈妈去哪儿了，而是他们再也不能对母亲发号施令了。这也说明这个孩子并没有学会独立，而错误的幼年抚养方式已经令他们养成了奴役他人的毛病。

我们很容易辨别一个人是否具有幼稚的焦虑，他们的焦虑在黑暗中变得尤为明显，因为黑暗切断了他们与世界的联系。他们大声尖叫，这是联系自我和世界的一种手段，让他们觉得不再孤单和被遗忘。如果有人靠近他们，他们就会显得异常兴奋，因为这证明了他们的能力。他们想要开灯，希望有人陪在身边，一起玩耍，等等。一旦他们的愿望得到了满足，其焦虑就会立刻消失。但是，如果他们的优越感受到威胁，他们就会立刻变得焦虑不安，想尽各种办法强化自己的当权者地位。

同样的现象也出现在成人中。有些成人不敢独自外出，他们站在大街上，动作和表情透露出焦虑。有的人站在原地不动，有的人一路狂奔，就像被恶魔追赶着一样。或许你也曾经碰到过这种人，他恳求你陪他一起过马路。但他们并不是废物！他们可以步伐轻快，大部分人身体健康，然而，一旦遇到一丁点儿困难，他们就会深陷于焦虑和恐惧之中

而不能自拔。有时候，他们前脚离开家门口，后脚就跟着出现焦虑和不安全感。

广场恐惧症，即对空旷的场地感到恐惧是一种非常有趣的现象。患者总会觉得自己就是某种恶毒阴谋的攻击对象，他们坚信冥冥之中存在着某种东西可以区分他们和别人。他们担心自己会跌倒（从心理学角度分析，他们觉得自己是十分高贵的），在病态的恐惧中，我们可以见到同样对权力和优越感的追求。

对很多人而言，焦虑显然是一种迫使他人靠近自己，照顾自己的手段。在这种情况下，由于担心病人会再次焦虑发作，没有人敢走出房间半步！所有人都要围着病人转，焦虑感正是以这种方式影响我们的，每个人都必须前来探望这些焦虑病人，但病人不必关心任何人，只需支配所有人。唯一有助于缓解他人恐惧感的方法就是强化他们跟亲人的关系，只有从意识上接受自己属于某一家庭的事实，我们才能过上无忧无虑的生活。

最后，让我们看看一个有趣的例子。这个故事发生在1918年奥地利革命期间。那时，不少人突然宣布他们不能参加协商会议了。在被问及原因时，他们说："协商会议充满了种种不确定。你永远都不知道你会遇到谁——要是我们穿得比别人好怎么办？"

确实，当时奥地利正处于多事之秋，但奇怪的是，只有特定的人才担心这点。为何他们会这么特殊呢？它不是偶然发生的。他们之所以担心是因为他们从来都没有学会如何跟他人交往，因此，在重大的政治场合中，他们会觉得不安全。而对于那些觉得自己属于社会的人而言，他们就不会有任何顾虑，而是一如既往地进行谈判。

胆怯

胆怯是一种程度较轻但同样值得我们关注的焦虑形式之一。我们之前所讲的关于焦虑的讨论也同样适用于胆怯。无论你将一个胆怯的孩子置于何种人际关系中，他都会避免跟人交往，抑或破坏已有的关系。自卑感和标新立异让这些孩子对建立新的人际关系一点儿都不感兴趣。

具有胆怯性格特征的孩子总是觉得他们所面对的每一个任务都是异常艰难的，没有自信认为自己有能力做任何事情。一般来说，他们的特点是行动迟缓、不愿承担考验或任务，甚至都不敢谈论它们。当需要解决某种问题时，他们总会觉得其他问题可能更为紧迫。他们突然发现其实自己完全不能胜任当前的工作，或者想出各种荒唐的理由拒绝继续工作。除了行动迟缓，胆怯也可以表现为过度担心安全和过度准备。他们的这些行动的唯一目标就是逃避所有责任。

个体心理学将这种普遍现象引申出来的一堆问题归结为“距离的问题”。有一种观点认为，我们可以从这个角度出发评价一个人，看看他是否能够解决三个主要的生活难题。首先，“生活的任务”考验的是我们是否具有社会责任感，它还包括“你”和“我”之间的关系如何，以及我们在人际关系中发挥着正面还是负面作用。其次，我们的工作或职业如何。最后，我们的爱情和婚姻是否满意。通过观察一个人是否能够解决这些问题，我们可以得到关于他的性格的重要结论。同时，我们也可以将我们得到的数据用于帮助我们进一步理解人性。

我们在这里所讨论的各种胆怯的类型可能跟个体逃避生活挑战有关。然而，除了我们在上面列举的种种悲观论断外，胆怯也有一些积极作用。我们可能会说，一个人在社会的位置是完全受到这种积极作用影响的。实际上，如果一个人没有很好地准备干一件事，他就会觉得自己的失败是情有可原的，而他的自负和自尊就不会受到任何损害。这是非常安全的。他就像走钢丝的运动员一样，知道下面有一张安全网防止他坠落。

结果，一旦他们没有很好地准备而未能完成任务，那么他们的自尊是不会受到任何损害的，因为他们会找出各种各样的理由来解释自己为何会失败。他们会说，要是自己不是起步晚了，要是他们能够准备得充分一点儿，那么成功就是囊中之物了。失败的根源不在于个人缺陷，而在于他们不能控制一些细微的东西。

但如果这些人成功了，就会吸引很多人的注意力。因为如果一个人老老实实干事的话，没有人会对他所取得的成绩感到惊讶，一切都是注定的。相反，如果一个人起步晚，干得少，在毫无准备的情况下还能解

决问题的话，那么人们必然会对他刮目相看。他就像天才一样，别人双手才能完成的事情，他只要一只手就可以干。

绕道综合征

以上的例子都体现了心理上的绕道。然而，绕道综合征不仅包括野心，而且包含自负。患有这种综合征的人喜欢扮演英雄角色——至少是给自己看。他们的所有活动都是为了满足个人荣耀，为了让自己变得更重要或具有更大权力。

现在让我们看看想要逃避生活的三种人。他们逃避的理由是多种多样的，结果，根本就没有解决任何问题，抑或在困难面前显得犹豫不决。在绕道的过程中，他们养成了各种生活怪癖，比如懒惰、频繁更换职业、轻度犯罪，等等。有的人在举手投足间暴露出这种生活态度，他们的步态摇摆不定。这当然不是偶然的，保守一点儿讲，我们可以认为这些人想要绕开生活难题。

一个来自现实生活的例子就很好地说明了这一点。在这个例子中，有一位男性非常明确地向我们表达了自己对无聊生活的失望，说自己产生了自杀念头，没有任何事情可以唤醒他的兴趣。他的整个态度表明他已经对这个世界感到厌烦。在一次心理咨询中，他说父亲雄心勃勃，精力充沛，一生功绩显赫。在家里三个儿子中他的年纪最大，一直都受到父母的喜爱，被看作父亲的接班人。母亲在他很小的时候就去世了，他跟后妈的关系非常和谐。

作为家里的长子，他盲目地崇拜权力和力量，他所做的每一件事情都给人留下盛气凌人的感觉。从学校毕业时，他是班上成绩最好的。毕业后，他继承了父亲的事业，成为一名慷慨的雇主。他从不大声呵斥任何人。他对待工人非常友好，支付给他们最高的工资，常常听从合理意见。

但自从1918年奥地利革命后，他的性情大变，开始非常刻薄地批评工人的行为过于懒散，他们以前恳求的事情和被满足的愿望现在变成了他们要求的一种权利。他感到十分痛苦，开始纠结是否要放弃自己的事

业。

于是，我们看到他对权力的迂回追求。在通常情况下，他是一位乐善好施的老板，但是，一旦他的权力受到破坏，他就无法继续保持这种状态了。他的生活哲学不仅破坏了他的工厂的正常运作，而且摧毁了他的正常生活。要是他不曾如此雄心勃勃地想要证明自己在家里的霸主地位，那么他可能会找到另外一种委婉的方法成功地解决问题。然而，对他自己而言，真正有意义的莫过于通过个人权力支配他人。实际上，社会和商业关系的发展并不允许这种个人支配地位的存在，结果，他丧失了所有工作和生活的乐趣。他的退避倾向既表现在抱怨工人要求过多，又表现在对工人的攻击上。

无论如何，自负只会让他错得更离谱。很快他就被卷入当时已经爆发的矛盾形势中。他曾经接受的片面教育使得他丧失了改变思想、寻找新出路的能力。他无法继续成长，因为他的唯一目标就是权力和优越感。为此，他已经承认自负才是自己最主要的性格特征。

深入审视他的各种人际关系，我们发现他完全缺乏社交技巧。正如我们可以猜到的那样，他所拉拢的都是一些承认他的优越并服从他的意志的人。同时，他也是一个十分挑剔的人。他非常聪明，因此有时会成功地举出生动的例子来贬低别人。很快他的讥讽就让周围的人都回避他，因此他没有一个知心朋友。他补偿这种失败的人际交往的方法就是把注意力转移到另外一些事情上。

在爱情和婚姻问题上，他几乎都要崩溃了。一种早已定论的宿命降临到他的身上。爱情需要陪伴和承诺，容不下任何专横。因为他经常对他人发号施令，所以，他必须找到一个能忍受这种行为的伴侣。然而，他一心追求权力的性格又不允许自己跟纤弱、易于被征服的女性为伴。他要求伴侣跟自己不相上下，相互斗争，这样，每一次征服才会被视作新的胜利。就这样，两个想法相近的人走在一起了，婚姻开始变成一场永无休止的战争。他的妻子在很多方面甚至比他还专横。在坚持各自原则的基础上，每个人都抓住了可靠的证据，企图说服并支配另一方。他们朝着相反的方向越走越远。他们不敢离婚，因为每个人都希望获得最终胜利，他们拒绝撤出婚姻的战场。

这位患者的精神状态显然是受到当时一个梦境的影响。他梦见自己在跟一个长得像是女佣的小女孩说话。这名小女孩提醒他，他只是办公室的办事员。他回应道："但是你看，我可是有着贵族血统的。"

我们不难理解这个梦境的思考过程是怎样的。一方面，他看不起其他人。所有人在他看来都是没有文化的低等仆人，特别当这个人是女性时。我们不能忘记，当时他正在跟妻子吵架，因此，我们可以推断梦中人物代表了他的妻子。

没有人曾经深入了解过这位患者，而他的自知之明更是少得可怜。他一直都目中无人，终日忙碌，却无法达到自己的目标。他越是傲慢，越是要求别人承认他的高贵，他离开社会就越远。他的这种做法是没有任何道理的。同时，他也不懂得如何欣赏他人。在他的生活哲学里，容不下爱情或友谊。

他们为心理绕道给出的辩解是非常有特点的。在很多情况下，他们给出的理由只有自己才会觉得相当合理和值得理解，但实际上，这些理由只适用于其他情况，而不是当前情况。例如，我们的患者认为，自己必须发展人际交往。于是，他加入俱乐部，终日喝酒打牌，做一些毫无意义的事情。他坚信这是交友的唯一方式。他回家越来越晚，每天起床都觉得困乏疲倦。他声称，参与社会活动跟干其他事情是相互矛盾的。如果与此同时，他能够继续努力工作，这种辩解也是合理的。然而，社会交往使他远离了主要生活任务——这是符合我们的估计的。很显然，他的方式错了，即使理由很充分！

这个案例鲜明地证明客观经历而非个人看法和评价使我们远离生活正轨。我们需要解决的是人们犯下的一连串错误，这个案例和类似案例都表明人们会一错再错。在处理案例过程中，我们必须充分考虑个体的所有行为方式，进而提出合理的建议。这个过程跟所谓的教育非常相似，后者的目标也是为了纠正错误。

错误观念误导成长，本身就是一个悲剧。我们不得不佩服古希腊人的智慧，在评价复仇女神涅墨西斯时，他们就已经意识或预感到了这一点。从由成长缺陷导致不幸的个体身上，我们很明显地看到他们对个人权力的追求。他们对共同利益毫无兴趣，对个人权力的崇拜迫使他们采

用间接的方式达到目标，而不会考虑他人的利益。他们始终担心失败。这时，我们发现多数个体都有紧张情绪，这种紧张是阻碍个体走向成功的主要因素，让他们不敢越雷池一步。

社会不容许逃兵，它要求我们具备一定的适应能力和合作精神。我们要学会如何帮助他人，不能单纯为了统治他人而争取领导权。我们都知道，有些人善于社交，行为端正，不会干扰别人的生活，却无法获得真正的友情，因为对权力的渴望一直阻碍着他们，其他人不能让他们感受到温暖。这种类型的人不会真正觉得快乐，他们更愿意参加公开讨论，借以展现自己在无关紧要的事情上的能力。比如，他们会通过各种方法证明自己是正确的，虽然对其他人而言，正确与否并不重要，只要他们可以证明自己是对的，其他人是错的，他们争论的主题是否正确倒是其次的。他们再次受到绕道心理的影响，表现出令人迷惑的症状：莫名的疲倦、无谓的匆忙、失眠、注意力不集中——各种各样的表现。总而言之，除了一些他们自己也解释不了的症状，我们没有听到他们抱怨其他问题。他们看起来是病了，实际上，他们是“紧张过度”。

他们表现出的各种症状都偏离了真正的病情，显露了他们内心真正的恐惧。他们之所以选择这些武器并非偶然。想想那些固执而又不愿妥协的人吧！他们居然害怕黑夜这种自然现象。我们可以确定，这些人从来都不会对这个地球上的任何事情妥协。除了跟黑夜做斗争，再也没有什么事情可以唤起他们的兴趣了！他们以此作为适应正常生活的前提，但这种高不可及的目标表明他们实际上是在“拒绝”生活。

当这种类型的人面对自己必须解决的生活难题时，就会表现出紧张症状。实际上，这些难题都只不过是一些生活义务和责任。一旦碰到这些问题，他们就开始寻找各种借口拖延解决，抑或为自己找到情有可原的理由。他们甚至会找借口彻底逃避所有问题。在这个过程中，他们同时也逃避了对人类社会的义务，不仅破坏了他们生活的环境，还影响到每个人。要是每个人都能够对人性有所了解，没有忘记这些做法或迟或早会导致必然的悲剧，那么从一开始，我们或许就会扑灭事情发生的火苗。

理解人性不必意味着要攻击人类社会的逻辑和定律。长期的过失和

无数的纠纷使我们无法精确识别错误与后果的关系，进而得到明确的结论。细致入微地观察人类的整个生活方式，专注地研究人类历史，我们才能谨慎地发现因果关系，找到错误发生的根源。

社会礼仪的缺失

有些人表现出行为不检点或不文明的性格特征，例如，咬指甲、抠鼻子或贪吃。贪婪的人这些特征表现得更为明显，他们是狼吞虎咽的吃客，不消一会儿，他们就将一大堆食物吃个精光！我们总会见到有些人除了吃，没有其他事情可以唤起他们的兴趣。

无礼的另外一些表现包括肮脏和混乱。这里，我们指的不是那些因为工作繁忙而不拘小节或生活混乱的人。这里我们所指的人常常不会做什么有用的工作，却浑身上下沾满了泥巴。似乎有些人以肮脏和混乱为美，这俨然已经成为他们鲜明的特征。

以上我们只是列举了少数不文明行为。很明显，这些人不会按照规矩行事，喜欢特立独行。这些行为粗俗的人留给我们的印象就是，他们不会对人类做出什么贡献。大多数不文明行为都可以追溯至童年时期，因为没有人的成长是一帆风顺的，有的人可能一辈子都摆脱不了这种幼稚的性格特征。

这些不文明行为或多或少都带有明显的逃避人际交往的倾向。这些人希望远离生活，不愿意合作。我们很容易理解为何这种人不会听从善意的劝告、抛弃不文明行为。实际上，一个不愿意循规蹈矩的人具有相当的理性，因为没有什么理由比咬指甲和衣服肮脏更能让他们逃离社会。难道这些反社会的行为就允许他们避开批评、竞争和评价吗？在爱情和婚姻面前，除了表达不情愿的态度，他们找出什么理由逃避？在竞争面前，他们当然会失败。但同时，他们又会责怪自己不懂得社会礼仪。他们呐喊道："要不是因为这些坏习惯，我还有什么事情做不成？"但转过身来，他们又低声自语："但非常不幸，我确实中招了。"

让我们来看一个案例，它表明坏习惯也可以被用于自我防御和控制他人。这位姑娘在二十二岁时仍然尿床。她是家里排行倒数第二的孩

子，瘦小多病，因而，她得到母亲的特别照顾，逐渐产生了强烈的依赖感。在白天，她焦虑发作；在夜里，她噩梦连连，尿床不断，借以把母亲绑在自己身边。一开始，对她而言，这肯定是一种胜利，一种对自负感的慰藉。她通过不当的行为成功地排斥了其他兄弟姐妹，让母亲只为自己服务。

这个姑娘的特殊之处还在于她既不愿意交友，又不喜欢上学，一旦离开家，她就会觉得特别焦虑。即使是长大后，每次夜里出门，走在黑暗的地方，她都会觉得恐惧。每次回到家里，她都显得筋疲力尽，紧张不已，说她刚刚碰到了千奇百怪的令人恐怖的事情。我们得以发现，所有的讲述都围绕着一个中心：她离不开母亲。然而，经济条件不允许，她不得不外出工作。最后，她答应做一份工作。但仅两天后，尿床的毛病又犯了，她被迫辞去工作。母亲再也不能理解她为何会频繁尿床，严厉地责骂了她。随后，这个姑娘自杀未遂，被送至医院进行治疗。最后，母亲发誓再也不会离开她了。

所有的这些事情——包括尿床、怕黑、不敢独处、自杀未遂，都指向同一目标，通俗地讲就是“我不要离开妈妈”或“世上只有妈妈好”。在这些情况下，难以被社会接受的尿床习惯变成了一种有意的行为。现在，我们已经知道，可以根据这些坏习惯分析一个人。同时，我们也意识到，只有彻底地从生活背景中理解一个人，才能纠正这些不当行为。

大体而言，幼稚的坏习惯常常都是为了吸引成人的注意力。那些想要充当伟大角色，或者向成人表明自己的软弱和无能的儿童都是为了最终控制成人。一些人在陌生人面前表现得非常糟糕也具有同样的目的——只要有客人来访，平时一本正经的孩子有时也会变得跟淘气鬼一样，他们装腔作势，直至自己觉得满意才肯收手。这些孩子长大后，也会以同样的方式躲避社会的要求，或到处搅局，损害公众利益。所有的这些表现背后都是专横、野心和自负。实际上，这些人行为变化多端，善于伪装，所以，我们很难清楚地找到他们这些行为的缘由和目的。

十三　其他性格表现形式

情绪和性情

如果心理学家认为人类的情绪和性情是天生的，它们决定了生活态度和生活任务，那么他的观点是错误的。情绪多变和喜怒无常不是天生的，是雄心勃勃和神经过敏的人借以表达对生活不满的一种方式。精神过敏的人伸出触须试探新事物，然后才接近它。

然而，有的人似乎总是情绪高昂，他们竭尽全力寻找快乐生活，强调生活完全是美好的。但快乐就像其他事情一样，也是分不同类型的。有的人似乎总是无忧无虑，悠游自在，如孩子般的热情非常容易感染我们。他们不会偷懒，而是以一种让人省心、充满活力的态度工作。他们把解决问题看作玩游戏或解谜，或许再也没有比他们的生活更令人向往的了。

但总会有人高兴过头，把严肃问题看作儿戏。有时，我们会担心这种态度是不利于解决严肃的生活问题的。从这些人的工作中我们得到的印象就是，他们实在没有责任感，太过于轻视问题的严重性。于是，他们会被调离真正有挑战性的工作，这是他们自愿的。

然而，从某种意义上讲，我们还是应该称赞具有这种过度乐观性格的人。我们总是很乐意与这些人一起工作，他们跟那些满脸忧郁的人形成鲜明的对比。与只看到生活黑暗面的伤心和不满的悲观主义者相比，性格开朗的人更容易取得成功。应当注意的是，通过评价一个人想要在多大程度上服务和帮助他人，并给他人带来欢乐，我们就很容易知道他的社会感大小。那些才华横溢的人给我们带来欢乐，让人际交往变得更有趣。快乐的人更容易与他人相处，更具同情心。

我们似乎天生就觉得，在通常情况下，性格开朗是一种较高层次的社会感，有些人总能保持乐观，看不出一丝焦虑和忧心忡忡。他们不会向任何陌生人倾倒情感垃圾，也很有能力，每次跟大家在一起时，他们总会传达这种欢乐，让生活充满美好和意义。我们的感觉是，他们是好

人。这不仅源于我们对他们行为的观察，而且跟他们的生活态度、说话方式、关心他人和外表风貌（包括穿着、姿势、气质和开怀大笑）有关。

陀思妥耶夫斯基是一位具有深刻洞察力的心理学家，他曾说："一个人的笑声比任何其他心理检查手段都更能反映他的性格。"笑声既可以强化人际关系，又可以破坏人际关系。我们常常看到有些人幸灾乐祸地笑。然而，有些人完全丧失了笑的能力，因为他们是如此抗拒笑这种联结人际关系的天生的能力，以至于他们根本就不知道什么叫作快乐。也有一小部分人完全无法将自己的欢乐传递给他人，只会败坏所有的气氛。他们匆忙而过，要浇灭所有欢乐。他们一点儿都不会笑，或者只会强颜欢笑，抑或只在假装友善时才笑。

这样，我们就清楚何为同情、何为反感了。扫兴的人总是非常厌恶同情，他们认为世界就是一道充满悲哀和痛苦的深谷。有的人觉得自己快要被生活的重担压垮了，无论困难有多小，他们都觉得压力巨大。他们觉得未来总是黑暗和失望的，在别人快乐时，他们老是泼一盆冷水，就像忧愁的卡珊德拉向世人宣布他们的厄运一样。他们是彻头彻尾的悲观主义者，不仅影响着自己，也影响了其他人。如果周围人觉得快乐，他们就会觉得坐立不安，想要用尽一切办法告诉他们生活总是悲惨的。除了语言，他们的攻击手段还包括令人苦恼的行动。通过这些方式，他们妨碍别人过上快乐的生活，让他们无法享受友谊的乐趣。

说话的态度

一些人的思考过程和表达方式可能会给我们留下不可磨灭的印象，让我们对他们有更深入的理解。例如，在每一种文化中，都有一些不能被有教养群体所接受的说法或词语，有时，这些词语的粗俗程度甚至会令说话人都觉得害怕。这种类型的语言表明说话人缺乏想象和评价能力。

另外，有些人的思考和讲话方式让我们觉得他们的精神世界只局限于格言和谚语，你事先就知道他们要讲什么，他们就像廉价小说一样，言语间充斥着各种俚语和术语。他们不懂得如何引起他人的共鸣，回答

每个问题时，总是不可避免地带上几个流行语或俚语，他们的思考和行为方式跟小报和电影上描写的一模一样。有很多人不懂得从多个角度思考问题，这表明他们的心理发育是受阻的。

学堂式行为

我们常常会碰到一些人，他们给我们留下的印象是他们的发展在学校就停滞了，从来都不会超出“小学”水平。无论在家庭中还是在工作中，或者在社会中，他们都像学生一样，求知若渴，时刻准备回答问题。在聚会中，他们总是急着要回答所有问题，就像他们很想表明自己已经做了功课，希望得到高分一样。

这些人的关键问题在于，他们只有在结构化的场景中才会觉得安全，他们一旦发现学校的那一套不再管用，就变得焦虑不安。这种性格特征见于各种智力水平的人。在最糟糕的情况下，他们思维干涸、过于固执和冷漠，抑或装作什么都知道，顿悟所有道理。有时，他们想要根据既定的法则和公式对所有的事物进行分类。

卖弄学问和偏见

这种学堂式性格的一个有趣例子就是有的人想要根据一些生硬的规则对世界的所有活动和事情进行分类归档。他们坚信这个规则是正确无误的，不愿意放弃它。如果有些事情不能被这个规则解释，他们就会感到不安。他们是干尸般的书呆子，我们的印象是，内心的不安迫使他们将自己的生活关在规则和公式的狭小笼子里，唯恐生活过于困难。他们避开那些无法用规则或公式解释的问题，参加那些自己无法接受规则的游戏只会令他们觉得屈辱和不快。不言自明，一个人通过这种方法可以行使巨大的权力。比如，我们生活中存在着的无数反社会的“良知反对者”——我们知道他们都是过分强调良知的受害者。他们的改变源自过多的自负感和偏执的控制欲。

即使他们变成了很好的工人，其学究式态度仍然不会改变。他们缺少主动性，受限于兴趣，满脑子充满各种愚蠢的奇怪念头。例如，有的

人可能会养成沿着楼梯边缘上楼的习惯，或者刻意避开所有的路面裂缝。有的人无论怎么劝阻，都不愿更改自己的路线。所有这些类型的人都不懂得什么才是真正的生活问题。为了践行所谓的原则，他们浪费了大量时间和精力，迟早都会彻底地迷失自我，脱离生活环境。他们的失败在陌生问题出现的那一刻就已经注定了，因为他们根本就不知道如何解决它。他们相信，任何事情都要遵守规矩和神奇的公式，信奉一成不变的生活。

他们甚至觉得适应春天是一件艰难的事情，因为他们已经在冬天待得太久！万物开始复苏，天气逐渐转暖。他们开始变得焦虑，因为他们必须接触更多的人。真是一个糟糕的季节！这些人抱怨春天的到来让他们觉得不舒服。他们需要极大的勇气才能适应新环境，因此，我们发现他们只适合干一些单调的工作。没有任何一位雇主愿意让他们干其他事情。他们的性格并不是天生或不可改变的，而是源自错误的生活态度，这种态度已经深入他们的灵魂，并彻底地支配着他们的性格。最终，这些人无法摆脱偏见。

顺从

具有奴性和顺从特点的人同样不能很好地从事那些需要主动完成的工作，他们只有遵守别人的命令才会觉得舒服。奴性的人根据他人制定的规律和法则生活，几乎偏执地要把自己置于奴隶的位置，他们的这种态度表现在大多数生活关系中。我们可以揣测这种态度也体现在他们畸形和谄媚的举止中。他们是“好好先生”，向所有人弯腰鞠躬，小心翼翼地听取每个人的发言，却不去评价和思考其中的正误。他们只管执行命令，到处随声附和，肯定一切观点。他们认为懂得顺从是一件光荣的事情。有时，这种态度固执到我们都难以置信。这些人以顺从为乐。虽然我们认为一个人不应当控制他人，但是，这并不意味着采取一味服从的态度来解决生活的问题就是积极的。

实际上，很多人似乎已经将顺从当作一种生活原则。我们所指的不是那些以服侍别人为职业的佣人，而是部分女性。女性必须顺从已经变成了深入人心的不成文的规定，人们坚信女性天生就应当顺从男人。这

种迷信已经毒害和破坏了无数人际关系，却没有为人觉察。甚至在女性群体中，也有很多人觉得顺从是她们应该遵守的永恒规律，但她们从未从中得到任何东西。迟早会有人觉得，要是女性不顺从，世界会变得更美好！

跟屈服必然引起反抗的人性不同，顺从的女性迟早会习惯这种感觉，并成为社会的寄生虫，就像下面的例子一样。一位女性跟一位非常出名的男性结婚了，双方都认为女性应该顺从。很快她就成为一台只会做家务的机器，已经丧失了独立生活的能力。周围的人慢慢地也习惯了她的顺从，不觉得这是一种特别让人反感的事情。大家的沉默无助于改善她的情况。

这个案例没有引起争执，因为故事的双方都是相对有文化水平的。然而，对大多数人而言，将顺从视作女性不可逃脱的天性只能导致诸多矛盾。如果丈夫习惯了这种顺从，就会有恃无恐地凌辱妻子。实际上，这种完全顺从是不存在的。有些女性的顺从思想根深蒂固，她们的对象也是专横而粗暴的，这种畸形的关系迟早会演变为公开的战争。有时，这些女性给我们留下的印象就是，她们真正想要做的是去证明女性顺从论是荒谬的，容易误导人的。

解决这些问题的方法就是，对于男女双方而言，必须合理分工，不至于使任何一方觉得自己委屈。即使当前的条件还不允许我们达到这种理想状态，至少我们可以将它当作衡量文化进步的标杆。

顺从不仅给两性关系造成影响，还给男性带来无数难以解决的问题，还在国家之间起着关键作用。古代文明的整个经济都是构建在奴隶制之上，今天很多家庭的祖辈或许以前就是奴隶。数千年的历史见证了男女双方从敌对状态演变为彻底的陌生。如今，等级制度仍然存在于特定人群，顺从和附属的规定依然存在。

古时，人们已经习惯于相信奴隶就应该做下贱的工作，奴隶主是不会降低身份做日常工作的。他不仅把自己看作众人的领袖，还将自己看作所有美德的化身。统治阶级是“最高尚”的，正如希腊语“Aristos”所指的那样，大多数贵族都是“最高尚”的，但这种“最高尚”完全由权力决定，而不是美德和品行。人们根据美德和品行对奴隶进行评价和分类，

贵族只关心自己的权力。

现代人的观点同样也受到这段奴隶和贵族制历史的影响。伟大的思想家尼采曾经主张优秀的人应该带领其他人，而其他人应该听从安排。今天有的人仍然具有这种奴性，他们的所有快乐都取决于其他人是否快乐。他们似乎永远都在为自己的每一个行为道歉。我们不能被他们欺骗了，认为他们这样做会很开心。实际上，他们大多数人都是非常不开心的。

要想消除主人和奴隶的分别，建立人人绝对平等的思想是非常艰难的。但是，人类大团结的渴望已经击败了奴隶和贵族制度，只拥有人人绝对平等的新思想。它是先进的，可以防止我们犯错。

专横

奴性的反义词就是专横。具有专横特点的人总是要控制一切，他们不断自问："我怎样才能高人一等呢？"这种态度是导致一切失望的根源。

如果专横没有混杂着太多的挑衅和敌意，那它可能是有用的，它是伴随着组织者的出现而诞生的，他们想要充当指挥官和领导这样的角色。例如，在动荡的年代里，当国家处于改革的风口浪尖时，总会有一些人挺身而出。但他们的成功是理所当然的，因为他们有着正直的品行、态度和想法，以及担当领导者的能力。专横的人已经习惯于充当家里的老大，然而，除非成为皇帝、统治者或将军，否则没有什么可以让他们觉得满足。如果形势扭转，他们成为被领导者，那么，他们将一事无成，听从指令只会让他们变得激动和焦虑。

在和平年代，我们会见到，这些人可以带领一小部分人闯荡商界或社会，他们一直没有脱离演讲台，因为他们抬举自己，有太多的辛酸要陈述。然而，只要他们没有违反生活的规则，就没有人会起来反抗。但在今天，我们却无法忍受这种过分的自我抬举。他们也是容易犯错的群体，因为他们不知道何为好"士兵"，何为好"队友"。他们的一生都在奋力追求最高地位，除非通过某种方式证明自己的优越性，否则他们将无

法停息。

倒霉

如果一个人遵循绝对真理和群居生活逻辑却陷入困难，那么他迟早会做出有力的反击。这是老生常谈的心理学现象。但是，大多数自认倒霉的人都不会从经历中学习，而是将不幸看作不应得的灾难。他们终生奋斗的目标就是证明自己是多么倒霉，自己做任何事情从来没有成功，他们接手的每一件事情最终都免不了失败的厄运。这些倒霉蛋居然还以不幸为荣，因为所有不幸都是由超自然能力控制着的！深入分析这种观点我们发现，自负是养育这些丑陋嘴脸的根源！就像恶魔指定他们，迫害他们一样！他们坚信，天打雷劈只是他们的特权。他们担心强盗只会钟情于他们家，世界的一切不幸都必然落在他们身上。

只有那些把自己当作宇宙中心的人才会产生这种夸张想法。从表面看来，不幸跟自私是不相容的，但实际上，顽固的自负感是让这些人觉得所有恐怖力量都找自己复仇的原因。这些人的童年受到错误信念的引导，即他们曾经是强盗、杀手、幽灵和吸血鬼的攻击目标。他们就像幽灵一样，除了到处游荡，实在是想不出其他可以干的事情了。

我们可以设想，他们的态度表现在他们的外在举止上。他们弯腰走路，就像承受了巨大压力，生怕有人看不到他们的沉重负担。他们让我们想起古希腊庙宇里用来撑起门廊的女像柱。这些人似乎将一切看得过于沉重，悲观地看待世界。这样，我们就不难理解为何他们总是做不好事情了。他们深陷厄运，不仅自身觉得痛苦，也令他人痛苦。自负感是造成不幸的根源，一个人抱怨自己特别不幸，实际上是希望别人意识到他们的重要性。

宗教狂

一些总是不能被他人理解的人投向了宗教的怀抱，就像他们此前所做的一样。他们愤愤不满，自怜自悯，将压力发泄到仁慈的上帝身上。他们只关心自己，因此，他们理所当然地认为受万人崇拜的上帝也应当

完全服务于他们，负责他们的生活起居。在他们的概念里，一些人为因素甚至会拉近他们跟上帝的距离，包括狂热的宗教祈祷和其他宗教仪式，等等。总之，亲爱的上帝除了整天愁着他们那点破事儿，再也没有其他事情可干了。这种宗教崇拜带有太多邪教色彩，如果旧时的宗教异端审判还存在，那么，这些宗教狂很可能会是第一个被绑到刑柱上烧死的人。他们太不懂得尊重上帝了，就像对待平常人一样抱怨和哀诉，而不会想着如何自救或改善现状。他们觉得合作精神只是别人的事。

有一位十八岁女孩的病史详细地说明了这种自负的唯我主义可以引起什么后果。她品德良好、勤奋踏实，然而野心勃勃。她的野心表现在宗教上，每做一个宗教仪式都带着极度的虔诚。有一天，她开始责备自己对信仰产生了太多异端想法，一度打破戒律，将罪孽当作儿戏。结果，她整天都在强烈地责备自己，以至于每个人都认为她已经丧失了理智。她终日跪在角落，刻薄地责怪自己，却不允许别人说她半句。有一位牧师曾经试着减轻她身上的罪孽，告诉她其实她完全没有任何罪孽，可以自我救赎。然而，第二天，在大街上，这位小姑娘朝着他奔去，尖叫道：“你不要去教堂！你身上带着我的罪孽！”

我们无须继续讨论这个案例，但它向我们表明了野心是如何破坏宗教，以及自负是如何让一个人相信她就是美德和恶习、纯洁和堕落、善和恶的判官的。

十四　感觉和情感

感觉和情感是我们之前所提到性格特征的强化形式。一个人受到意识或潜意识的某种目标压迫，就会产生压力，这种压力突然爆发就形成了情感。就像性格特征一样，情感有明确的目标和方向，我们可以称之为在某一时间段内的心理发展状态。感觉不是我们不能理解的神秘现象，它产生于特定的生活方式和预定的行为模式下。感觉和情感都有助于改变个体的处境，是身陷绝境或别无他法的人为了达到目标而采取的一种强烈而激越的行动。

我们再次见到那些深受自卑感和缺陷感困扰的人，他们被迫鼓起全身力气，拼命挣扎。通过这种吃力的办法，他们坚信自己可以重新成为大家关注的中心，获得胜利。没有敌人，就不会有愤怒。同理，如果没有什么东西妨碍一个人获得胜利，那么他就不会怒发冲冠。在我们的文化中，有的人仍然可能通过以上的夸张做法达到目标。要是我们改变达到目标的方式，那么我们就不会经常发脾气。

缺乏自信心的人似乎不会因为内心的不安全感就放弃他们的目标。相反，他们会改变自己的情感和态度，做更大的努力。通过这种方式，曾经被自卑刺伤的人汇聚全身力量，拼命达到理想——看起来就像粗暴、未开化的野蛮人一样。

感觉和情感跟本性关系紧密，因而，它们不是少数人拥有的特殊品质，而是普通人都有的。如果条件合适，所有人都会表现出类似的情感，我们可以称之为情感的能力。情感是人类生活中最为基本的部分，所有人都具有这种能力。

只要我们对人性有深刻的理解，就可以很好地想象他们具有的一般感受和情感，而不必真的接触他们。感觉或情感深深植根于人性中，而且精神跟肉体是密不可分的，因此，它们自然会对肉体造成影响。感觉和情感的身体表现包括血管和呼吸器官的多种变化，例如脸红、脸色苍白、脉搏加快和呼吸急促等。

分离性感觉

发怒

发怒是争取权力和地位的最典型特征，目的是迅速强力地摧毁前进道路上的所有困难。以往的研究结果已经证明，那些希望利用一切权力争取优越感的人才会发怒，争取他人认同有时会退化为真正的对权力的疯狂。当这种情况发生时，即使是最细微的追求权力的妨碍也会激起他们强烈的反应。他们相信（可能是因为先前经历的影响）自己可以为所欲为，通过这种方法打败对手。它不能代表什么高水平智力，却为大多数人所采用，多数人很容易想起自己靠发怒来获得威望或为所欲为的经历。

有时候，发怒完全是合理的，但这不是我们在本部分即将讨论的内容。我们将要探讨的是为何有些人常常发怒，而且它会变成一种习惯性的激烈情绪反应。有的人故意将发怒作为一种达到目的的手段，因为他们已经没有其他方法解决问题了。他们常常很傲慢、高度敏感，见不得任何人比自己好，或跟自己一样。只有高人一等才能让他们觉得快乐，结果，他们保持高度警惕，生怕有人靠近他们，抑或对他们尊重不够。这些高度敏感的人的最常见的性格特征就是猜忌，他们觉得自己无法信任同伴。

其他跟发怒紧密相关的性格特征就是神经过敏和怀疑。我们可能发现，在极端情况下，那些野心勃勃的人会因为羞怯而避开所有正式工作，再也不能适应社会。他们只知道用一种方法否认所有事物，他们的反对方式常常令别人觉得很难堪。比如，他们可能会摔破镜子或打碎花瓶。即使事后他们道歉说自己也不知道当时发生了什么事情，我们还是觉得难以接受。从他们经常打破珍贵的东西，而不会攻击廉价的物品来看，显然他们是在以一种破坏性的方式发泄愤怒。这些行为背后必定有阴谋。

他们的小打小闹平时还可以，一旦碰上大场面就容易败露。很快他们发现自己已经与世界为敌了。

发怒是十分常见的，以至于我们只需想想“狂怒”这个词，就可以知道性格暴躁的人的精神状态是什么样的了。他们与世界为敌的态度是非

常明显的，一个发怒的人几乎完全丧失了社会感，对权力的渴望让他们痛不欲生，甚至像杀人这样的事情在他们看来也算不上什么大事了。我们可以利用已有的关于人性的知识来分析我们观察到的这些人的各种情感和感觉，因为它们显然最能反映一个人的性格。所有暴躁的、易怒的和刻薄的人都是社会和生活的敌人。此外，我们还必须注意到，他们对权力的追求是深深植根在自卑感的基础上的。自信的人无须做出这种挑衅和暴力的反应和动作，这是我们不能忽视的一点。每次暴怒都清楚地反映出一个人的自卑感和优越感，这是一种损害他人利益来提高自尊的卑劣手段。

酒精是最容易触发愤怒的物品之一，很少量的酒精就足以产生这种效果。我们都知道，酒精可以缓解或解除文明对人的压抑。醉酒的人就像从未被教化一样，不能控制自己的行为，也不会考虑周围人的看法。酒醒后，他们可能会想尽各种办法隐藏敌意和不友善。酒后吐真言。生活不如意的人常常嗜酒，这绝不是偶然的，他们在这种毒药中寻求安慰和遗忘，将失败的情绪发泄到酒精里。

跟成人相比，儿童更容易突然发怒，有时一件小事就足以让他们变脸，这是因为儿童不仅自卑感更强，而且缺乏生活经验，他们也更渴望权力。他们之所以发怒，是因为觉得自己碰到的每个障碍都特别难处理。

深埋内心的愤怒如果不能以咒骂和发脾气的方式完全表达出来，就会给发怒者带来肉体和精神上的创伤。我们应该注意它与自杀的关系。自杀通常给亲戚朋友带来伤害，是一个人对所谓失败的自我报复。

悲伤

当一个人失去或被剥夺了某种东西，却没有得到足够安慰时，他就会感到悲伤。跟其他感觉一样，悲伤也是不愉快或懦弱行为的补偿方式之一，意在更好地保护某样东西。从这个角度来讲，它跟勃然大怒具有同样的作用，却有着不同的刺激来源。此外，两种情感代表了不同的态度和方式。

就像在其他所有情感中一样，过度悲伤也表明一个人渴望权力。发怒是对他人的反抗，以贬低对手来提高自我。相比而言，悲伤意味着心理世界实实在在地难过，是继续抬高自我，满足自我的前提，表现为一种爆发式的反社会行为。悲伤的人爱抱怨，借以表达对同伴的不满。悲伤是人类的普遍情感，但过分悲伤就是反社会。

悲伤的人是否可以实现自我抬高，取决于周围人的态度。如果别人跑过来帮助、同情、支持和鼓励他们，并为他们的福利着想，那么，他们的悲伤就缓解不少。之所以哭过之后感觉好些，是因为他们以这种方式强化自己的无辜身份，想要打破现有规矩。悲伤的人越是要改变环境，想要索取的就越多。悲伤俨然成了一种无可辩驳的理由，是他们施加给朋友、邻居和其他家人的一种义务，显然它代表了一种从软弱到优越的斗争，既是一种保持地位的手段，又是逃避无能和自卑的方式。

反感

反感也可以破坏社会，尽管它的破坏力不如其他感觉强。从生理角度讲，不愉快的情景或气味可以刺激胃壁，从而引起反感。从心理角度讲，反感是“呕出”灵魂里某种东西的倾向和企图。正是这种呕吐动作表明了反感具有破坏作用。反感是一种嫌恶的感觉。人们反感时表现出看不起任何人和事物的怪相，企图以否定的姿势解决问题。

反感很容易被人们误用作逃离不愉快场景的借口。唤起反感不是难事，然而，这种感觉一旦出现，我们就必须逃离造成它的环境，从而恢复正常。再也没有任何感觉比反感更容易被我们唤起的了，通过少量训练，我们就可以随意装出反感的样子。从此，这种无害的感觉变成了反社会的强大武器，抑或逃避社会的可靠理由。

恐惧

恐惧是人类生活中最为重要的现象之一。这种感觉之所以复杂，是因为它不仅是一种分离性情感，还跟人与其同伴单方面关系的建立有关，就像悲伤一样。儿童因为恐惧而逃离某种场合，寻求他人保护。恐

惧的产生跟优越感无关，相反，它可能意味着失败。当我们感到害怕时，就希望尽可能将自己缩小。但恰恰从这点上，我们明显看出，恐惧的另一面是追求优越地位。感到恐惧的人寻求他人保护，以这种方式让自己变得更强大，除非有一天，他们能够独自征服危险。

恐惧是一种深深植根于有机体的功能。恐惧是原始反射之一，控制所有生物。人类特别容易受到恐惧的干扰，我们在自然界中是弱小的，因而感到不安全。我们天生对生活的艰难认识不足，因此，如果没有得到帮助，儿童绝不可能顺应它，我们应该给予儿童他们所需要的东西。儿童自出生起就开始感受生活的艰难，而生活也开始约束他们。我们总是担心他们不能克服不安全感，进而养成悲观的性格。其中，最为突出的性格特点就是他们非常渴望得到他人帮助，开始为身边的人感到担忧。他们越是不能解决生活的难题，就变得越小心谨慎。这些孩子一旦被迫独立做事，就会想尽一切办法逃避。他们随时准备着逃跑，因此，他们最常见和突出的性格特征就是恐惧。

我们透过恐惧看到了生活交锋的开始，或许这种交锋是间接的，而不是公开挑衅的。有时候，恐惧在这些人身上造成的病理性退化让我们对心理过程有了更为清晰的理解。在这些情况下，我们清楚地见到心怀恐惧的人伸手求救，借以吸引他人，并奴役他人。

对这种现象的深入研究表明，它跟我们此前讨论的焦虑是类似的。我们见到的同样是渴求支持和关爱的人，这种关系就像主人和奴隶一样，别人必须及时出现，向这些焦虑的人施予援手，提供支持。进一步深入的观察揭示，许多人的一生都需要我们的特别关心。他们已经在很大程度上丧失了独立（因为生活经历不足），只懂得用粗暴的方式争取特权。他们无论多么渴望别人陪伴，都不会有太多的社会感。他们知道如何凭借恐惧重新夺回特权。恐惧让他们逃避生活的要求，让所有人成为奴隶，最终，恐惧侵袭所有日常关系，成为个体控制他人最重要的工具。

情感的滥用

在发现感觉和情感可以用来克服自卑感、改善性格和获得他人承认

之前，没有人曾经完全知道它们的意思和价值。表达感情是一种普遍的心理现象。被忽视的儿童一旦知道了他们可以通过暴怒、哭泣或恐惧来达到称霸的目的，就会反反复复地使用这种方法控制他人。他们很快就养成了用这些老套的情感反应对付轻微刺激的习惯。进而，无论什么情况，他们都先发作一番，这通常是一种病态的坏习惯。在儿童时期养成的这种习惯，通常会导致成人的情感滥用，他们装出发怒、悲伤或其他感觉的样子，就像木偶一样。这些毫无价值、在大多数情况下令人感觉不快的行为使情感失去了原意，无论这些人是拒绝某种东西，还是在控制欲受到威胁的情况下，情感伪装已经成为他们的习惯性反应。过度悲伤让人厌恶，因为它过于招摇、明显和造作。有的人留给我们的印象是，他们要用悲伤打败所有人。

情感滥用也可以伴随身体反应。我们都知道，有些人过于生气，刺激了消化系统，导致呕吐。这个动作更明显地暴露了他们的敌意。同理，悲伤的人拒绝吃饭，这样，他们就会日渐消瘦，看起来真的“很凄凉”。

我们不可忽视这些滥用，因为它们会影响其他人。等到有一天他们学会了怎样关心不幸的人，以上提到的暴躁行为才有可能停止。但是，有些人是如此渴望他人善意的帮助，以至于悲伤或恐惧得有点儿过分。因为通过这种方式，他们觉得自我价值得到了肯定。朋友和邻居真是功不可没！友谊和同情真是伟大！

发怒、悲伤、反感和恐惧都是分离性情感，代表了不同程度的同情。然而，它们非但没有拉近人与人之间的距离，而且实际上还破坏了社会感，使人们彼此疏远。是的，悲伤可以团结人类。但如果没有双方平等的付出，这种团结从何而来？悲伤是一种被扭曲的社会感，提供安慰的人迟早都要付出更大的代价。

联结性感觉

喜悦

喜悦是沟通人际关系的最有效的感觉，跟孤立不相容。人们寻找同伴、相互拥抱等都是为了相聚在一起，共同分享。它是一种联结性感觉，有助于团结互助，可以温暖人心。

诚然，我们再次面对着那些企图克服不满或孤独的人。他们的目标是争取优越感，或沿着常规路线从不快乐到快乐。实际上，喜悦可能是克服困难的最好办法，笑声释放着自由能量、传达欢乐，是最基本的感觉之一，它可以超越个人性情，引起他人共鸣。

但别有用心的人可能会误用欢笑和快乐。例如，有的病人担心别人看出自己的无能和自卑，因而在听到某次地震伤亡惨重时，故意表现得很欢乐。悲哀只会让他觉得自己很无能，因此，他拒绝悲哀，企图表现出相反的感觉，即欢乐。快乐的另外一种滥用形式就是幸灾乐祸。它建立在别人的痛苦和不幸之上。幸灾乐祸是出现在错误时间、错误地点的快乐，是对社会感的否定和破坏，是一种分离性感觉，也是一种用于征服的手段。

同情

同情是最单纯的社会感。见到一个人表现出同情，我们就可以基本确定他们是具有社会良知的成熟个体，因为同情是衡量个人认同他人程度高低的良好标杆。

真正的同情并不多见，真正多见的是滥用同情。有的人伪装成具有极端公众意识和夸张同情心的人，因此，我们会看到他们一窝蜂地涌向灾区，只是为了上报纸。他们希望引起别人的注意，却不做任何事情来帮助受灾群众。还有的人似乎以追问他人的不幸故事为乐。专业的同情家和施舍者绝不言败，因为实际上他们是为了从所谓被帮助者的痛苦或贫困人群中获得优越感。拉罗什富科曾经对人类本性有过精彩的评价：“我们总能从同伴的痛苦中找到快乐。”

有的人错误地认为它跟观看悲剧来获得欢乐是同一回事。据说观众总比演员高一等，但对大多数人而言，这并不正确。我们之所以对悲剧感兴趣，在很大程度上是为了满足自知和自我发掘的欲望，我们不应忘

记它仅仅是一场戏剧，而我们从中学习到的经验将启发我们解决生活难题。

谦逊

谦逊既是联结性感觉，又是分离性感觉。它影响着我们看待世界的方式，本身是人类灵魂中不可分割的一部分。人类社会需要谦虚谨慎来提醒我们合作的必要性。

如果个人品质即将受到质疑，抑或他意识到马上丧失尊严，那么，他就会表现出谦逊。这种感觉引起强烈的身体反应，造成外周血管扩张。皮肤外周血管收缩或皮肤发红常常出现在面部，但有的人也会全身涨红。

谦逊也代表了一种逃避态度，是自我孤立的方式之一，反映了个体轻微的失望。谦逊的人实际上随时准备着逃脱危险的环境。他们眼皮低垂，忸怩作态，随时准备逃跑。这提示，跟其他感觉的情况类似，滥用的谦逊变成了一种分离性感觉。

有的人很容易造成尴尬场面，以至于他们的所有人际关系都被这种分离性性格特征破坏了。如果他们真的这么夸张的话，谦逊可以使人孤立这一说法就不言自明了。

十五　总论：儿童抚养和教育

最后，让我们重新讨论一下此前经常提到的一个问题，即家庭、学校和生活的教育究竟对个人心理发展造成了什么影响？

毫无疑问，目前的家庭教育过于注重鼓励儿童争取权力和虚荣，每个人的童年都有这样的经历。家庭确实有着独特的教育优势，没有任何机构比家庭更适于照顾儿童了，因为它是儿童长大的地方。家庭也是保证人类生存的最好地点，特别是当他们有病时。如果父母富有洞察力，能够在一开始就发现孩子的坏习惯，进而通过恰当的指导纠正这些错误，我们就可以非常高兴地说："没有任何地方比家庭更适于培养具有良好适应能力的人。"

但不幸的是，父母通常既不是好的心理学家，也不是好老师，家庭里存在的各种病态唯我主义似乎已经成为儿童抚养的主流思想，这种唯我主义认为，自家的孩子比其他孩子更值得爱护，更珍贵。这种家庭教育犯了最严重的心理学错误，给孩子灌输了他们必须比别人更优越的错误观点。

实质上，那些由父亲领导的，而且基于父亲优越感的家庭就是反映这种现象的典型，这种家庭只会给孩子带来伤害。父亲的权威无助于培养孩子的团体精神和社会依赖感。很快，父权经历就会诱使孩子产生明显或潜在的反社会感。策谋造反绝不是公开进行的，独裁培养的最大危险就是它给儿童造成权力至上的感觉，让他们看到拥有权力的好处。于是，儿童就开始变得贪婪，渴望控制一切，变得虚荣和野心勃勃，以至于现在，所有的孩子都想当第一名，都渴望被别人顶礼膜拜。他们迟早都要别人像屈服于已知的最有权力的人一样听从自己的意愿。错误期待的必然结果就是孩子挑衅父母和全世界。

在现有的普遍家庭模式的影响下，孩子实际上很难不把获得优越感作为追求的目标，通过那些喜爱扮"大人"的小孩就可以看出这一点。成年后，由于受童年潜意识回忆的影响，他们待人处事就像在家里一样随便，一旦受到一点点阻挠，他们就会逃避世界，悲观厌世。

家庭还是培养孩子社会感的好地方。然而，我们如果没有忘记家里存在的权力渴望和明显的权威气氛也会对孩子造成重要影响，就会发现，在这些家庭中成长的孩子只具备一定的社会感。母子关系决定了孩子第一次是如何争取关爱的，或许这是他们所拥有的最为珍贵的经历，因为通过这次经历，他们发现世界上居然还存在另外一个完全值得信赖的人。他们开始知道“你”和“我”的区别。尼采曾经说过：“每个人的所爱都有母亲的影子。”瑞士教育改革家裴斯泰洛齐也曾经表明母亲作为孩子的理想，是如何决定以后他们跟世界的关系的。母子关系确实决定着此后的所有活动。

因此，母亲应该培养孩子的社会感，孩子的古怪性格源自他们跟母亲的关系，他们的成长方向是由母子关系决定的，母子关系不佳的孩子有一定的社会交往缺陷。以下两种错误是我们经常犯的：

第一种错误跟母亲未能很好地承担自己的责任，以至于孩子未能养成社会感有关。这种错误是非常严重的，造成许多不良后果——孩子在家里就像陌生人游荡在陌生的土地上一样。帮助这些孩子的唯一办法就是让母亲扮演好自己的角色，因为在他们的成长过程中，这种角色是缺失的。也就是说，这是我们唯一可以找回真实自我的方法。

第二种错误或许更常见。没错，母亲扮演好了自己的角色，但是，她的行为过于夸张和强势，会导致孩子不能从母亲身上学习到任何社会感。这种母亲只允许孩子全心全意爱她，也就是说，这些孩子只能对母亲产生兴趣，对其他任何事情毫无兴趣。毫无疑问，这些孩子缺少社会感发展的基础。

除了母子关系，儿童的成长还受到多方面因素的影响。快乐的童年有助于孩子及早发现自身价值。要是我们知道大多数孩子都需要面对许多困难，而他们在一岁之前很难独自适应生活或发现生活的乐趣，我们就不难理解第一印象对孩子造成的影响。它们是路标，告诉孩子路在何方。我们不应忘记，许多孩子生来就体弱多病，饱受痛苦和悲伤。我们也不该忘记，大多数孩子还不足以拥有一个快乐的童年。这样，我们就容易知道为何只有少数孩子可以满怀善意地看待生活和社会，以及世界为何缺少具有真正社会感的人。

此外，我们还必须考虑错误对儿童成长的重要影响。严厉和权威式的抚养会减少儿童的生活乐趣，就像为孩子铺好前进道路，把他们放进温室里，使其“适应”环境一样，这样，长大后他们就不懂得如何适应家庭以外的生活环境。

因此，正如我们所见到的那样，家庭、社会和文化教育不能很好地培养我们所期待的具有公众意识的“世界公民”，而很可能培养他们的自负、野心和自我膨胀欲。

有什么机构可以纠正儿童早期的发展错误，并帮助他们更好地适应环境呢？答案是学校。但进一步观察表明，今天的学校并不能很好地完成这一任务。几乎没有教师认为他们总是可以正确识别儿童的情感问题并利用当前的教学手段纠正它。教师们完全没有打算解决这样的问题，他们的本职工作就是课堂教学，而不是过分干扰学生们自己也有的生活。实际上，每个班都有许多问题学生，因此妨碍了教学工作。

还有没有其他地方可以纠正错误家庭抚养带来的问题呢？有的人可能会说生活本身就是这样的地方。然而，生活也有着自身缺陷。它不能彻底改变一个人，虽然有时它确实表现出这种倾向。因为自负和野心是不能被改变的。无论人们做错了多少事情，他们要么把责任推卸到别人身上，要么认为这是不可挽回的。我们很少看到他们迎难而上，克服困难。他们经常继续误入歧途，而不思考自己究竟错在哪里。我们在上一章里讨论的情感滥用就揭示了这一点。

生活本身不会造成任何重要变化，我们可以从心理学的角度理解它，因为生活面对的是生物学意义上完整的人。人类有着自己的尖锐观点，都渴望权力。生活反而是最糟糕的老师，它缺乏思考能力，不会提醒我们，也不会教导我们，只是拒绝我们，让我们自生自灭。

我们只能得到一个结论：我们唯一赖以改变人类的机构就是学校。好的学校应该承担起这一功能。然而，到目前为止，那些管理学校的人只是将它看作满足自己虚荣和野心计划的工具。我们已经听到不少人发出改革旧式教学方案的口号。旧式教学方案的好处是什么？有害的权威式教学为何会突然变得有价值？为何权威主义在家庭这个理论上来说较好的环境只会引起反抗，而在学校又被学生遵守？

施加于我们身上却不为我们所承认的权威是假权威。真正的权威和纪律源自人类内心。许多学生觉得，老师只不过是普通工人罢了，这些孩子是不可能屈服于强硬的教学管理的，除非这种管理曾经给他们的心理发展造成不幸。

即使教师明白自己的本职责任——这是合情合理的，也不能强迫学生接受他们的逻辑。唯一有效的方法就是尽量避免产生任何对抗，把学生看作学习的主体，而不是教育的对象，就像他们是成熟个体，具有跟老师同等的地位一样。只有这样，学生才不会轻易地误以为他们被压迫和忽略了，也就不会跟老师针锋相对了。否则，挑衅的态度将不可避免地导致错误的文化野心，而这种野心在很大程度上代表着我们的思考、行为和性格特征。权威不必生于强权，而只能源自社会感。

学校的经历影响着所有儿童的心理发展，因此，它必须符合健康心理发展的要求。一所学校只有在充分考虑了学生的心理发展需求后才能被称作好学校。我们认为，也只有这样的学校才具备提供社会生活教育的能力。

结语

纵观本书，我们已经证明心理不是由遗传因素决定的，它的发展完全取决于社会，我们必须同时考虑个体和社会的需求，不可偏废。心理在这个背景下产生和发展。

我们已经深入分析了心理发展的过程，并探讨了感知、回忆、感受和思考的能力和作用。最后，我们讨论了性格和情感的特征。我们已经知道，所有这些现象都是由看不见的纽带联结的，它们一方面受到群居生活法则的约束，另一方面受到个体权力和优越感的渴望的影响。这两方面作用于人的心理上，表现为具体的、个别的和独特的行为。我们已经探讨了在（不同程度）社会感的基础上，个体对优越感的追求是如何导致特定性格特征的，这些性格特征绝不是遗传的，而是跟个体心理发展模式相符的，它有意或无意地指导个体朝着永恒目标前进。

我们已经讨论了许多这样的性格特征和感觉，而有些被忽略了，它们都是我们借以理解人性的宝贵指标。我们已经知道，虽然追求权力的方式不同，但是所有人都有某种程度的野心和自负，透过它们，我们可以清晰地看见个体对优越感的斗争，并了解其特殊表现。我们还知道，膨胀的野心和自负可以妨碍个体的正常发展，他们的社会感要么发育不良，要么完全丧失。野心和自负给个体带来了负面影响，既阻碍了社会感的进化，又让权力觊觎者走向自我毁灭。

这种心理发展规律是无可争议的，它是所有想要自觉和公开地掌握自我命运而非任由自己变成黑暗和神秘心理力量的受害者的人必须阅读的重要指引。本研究以实验形式进行，考察了关于人性的科学，这种科学是不能通过教育或自我发掘而获取的。理解人性是每个人的义务，而进行相关研究是掌握人类心理活动的最主要手段。

术语表

个体心理学　是关于不可分割的完整个体的研究。它把个体看作一元的、以目标为主导的自我。在正常和健康状态下，个体是社会的健全一员，是人类关系的参与者。

自卑情结　是一种自卑或缺陷的感觉。它能够引起紧张、心理逃避和个体追求虚幻优越感的补偿性行为。

生活方式　是个体心理学主要概念之一，代表着个人哲学、信仰、行为和性格特征的统一体。它也是个体对童年经历的创造性反应，影响着他们的个人观和世界观，甚至情感、动机和行为。

错误行为　是一种基于错误的“个人逻辑”，间接地补偿缺陷感或不安全感的尝试。

器官自卑感　是一种身体缺陷或受损状态，常常引起补偿行为。

纵容　由于溺爱或过分保护孩子，阻碍了他们自立、勇敢、责任感和与他人合作能力的发展。

心智　是意识和潜意识层面的思想和整个性格。它主导着个人驱力，赋感知觉以内涵，并产生了需求和目标。

社会感（社会兴趣）　是一种团体精神、对伙伴关系的感受力和对所有积极社会关系的辨别力。在本书中，健康的建设性关系包括平等、互惠和合作。社会感以合作和人人平等为基础，以同情他人开始，以达到理想社会终止。这个概念跟阿德勒把个体看作社会实体是相符的。

生活任务　包括每个人都必须面对的三大经验领域，即追求对社会有用的专业或职业，建立有效的人际关系和获得爱情、婚姻以及家庭。

参考书目

［奥］阿尔弗雷德·阿德勒．R女士案例：关于生活故事的解析［M］．纽约：格林伯格出版社，1929.

［奥］阿尔弗雷德·阿德勒．儿童教育［M］．芝加哥：维真瑞·盖特韦出版社，1970.

［奥］阿尔弗雷德·阿德勒．神经症的构成［M］．纽约：阿诺出版社，1974.

［奥］阿尔弗雷德·阿德勒．生活模式［M］．纽约：莱因哈特出版公司，1930.

［奥］阿尔弗雷德·阿德勒．个体心理学理论和应用［M］．纽约：哈科特和布雷斯出版公司，1927.

［奥］阿尔弗雷德·阿德勒．神经症的问题：案例汇总［M］．纽约：哈珀火炬出版社，1964.

［奥］阿尔弗雷德·阿德勒．社会利益［M］．牛津：环球出版公司，1998.

［奥］阿尔弗雷德·阿德勒．生活可能对你意味着什么［M］．牛津：环球出版公司，1998.

［奥］阿尔弗雷德·阿德勒．理解生活［M］．牛津：环球出版公司，1997.

罗伊娜，安斯巴克，等．阿尔弗雷德·阿德勒的个体心理学：手稿精选［M］．纽约：哈珀火炬出版社，1964.

伯托姆．阿尔弗雷德·阿德勒：生活肖像［M］．纽约：先锋出版社，1957.

丁克迈耶，小丁克迈耶和斯佩里．阿德勒学派心理咨询和精神疗法［M］．哥伦布：梅里出版公司，1987.

德瑞克斯．阿德勒心理学基础［M］．芝加哥：阿德勒协会，1953.

汉德鲍尔．弗洛伊德-阿德勒之争［M］．牛津：环球出版公司，1998.

马纳斯特和科尔西尼．个体心理学：理论和实践［M］．芝加哥：阿德勒协会，1982.

奥格勒．阿德勒生平及其著作［M］．纽约：卡布里坎出版社，1965.

自性
文从

理解生命

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
张俊贤 译

The Scienec
Of
Living

人生没有那么难，
是你自己让人生变得复杂了。
其实，
人生单纯到令人难以置信。

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

自性
文丛

The Scienec Of Living

理解生命

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
张俊贤 译

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目（**CIP**）数据

理解生命/（奥）阿尔弗雷德·阿德勒著；张俊贤译.—北京：北京理工大学出版社，2017.7

（自性文丛）

ISBN 978-7-5682-4030-7

I.①理… II.①阿… ②张… III.①个性心理学 IV.①B848

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第100334号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社　　址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮　　编 / 100081

电　　话 / （010）68914775（总编室）

（010）82562903（教材售后服务热线）

（010）68948351（其他图书服务热线）

网　　址 / http://www.bitpress.com.cn

经　　销 / 全国各地新华书店

印　　刷 / 北京嘉业印刷厂

开　　本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印　　张 / 7.5

字　　数 / 150千字

版　　次 / 2017年7月第1版2017年7月第1次印刷

定　　价 / 33.80元

责任编辑/田家珍

文案编辑/宋成成

责任校对/周瑞红

责任印制/李志强

版权专有 侵权必究

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

目录

介绍
关于本书
个体心理学的主要概念
阿德勒的理论
阿德勒——“一个超前于他的时代的人”
阿德勒的性格
实践中的个体心理学
治疗性的教育
第一章　个体心理学——生活的科学
朝着一个目标努力
看世界的方法
父母的影响
出生顺序
探索童年记忆
私人逻辑
社交兴趣的重要性
感觉和情绪
一般的研究方法
第二章　自卑情结
意识和无意识
社会关系
语言和交流
社交训练
克服局限
自卑感
第三章　优越情结
优越的目标
避免真正的解决
优越情结和自卑情结
自我兴趣
夸大和自信

健康的野心
第四章　生活方式
认识生活方式
“正常的”生活方式
“失调的”生活方式
诊断方法
发展社交感
克服抑郁和恐惧
第五章　早期记忆
发现原型
记忆的类型
家庭成员的死亡
娇生惯养儿童的记忆
特殊记忆
预测性分析
第六章　生活方式的表现
肢体语言
怯懦
情绪
个人特质的形成
自己命运的主人
嫉妒和妒忌
男性反抗
第七章　梦
梦中的生活
梦的目的
梦的逻辑
解析方法
做梦者和无梦者
睡眠与催眠
第八章　问题儿童
教育的原则
理解父母与儿童

问题儿童的优越情结
问题儿童的特征
天才儿童
如何鼓励儿童
出生顺序和家庭动力学
第九章　社会适应
社会背景
行为问题
适应学校
面对生活中的三大任务
培养个性的必要性
第十章　社会性情感与常识
社会效用
隐藏的情结
神经症的症状
病例分析
适当鼓励
第十一章　亲密关系
准备的重要性
男女平等
魅力动力学
被宠坏的孩子
提供建议
错误态度
危险信号
婚姻作为一项社会性任务
第十二章　性欲与性问题
事实与迷信
童年性欲
生活方式和性欲
犯罪案例
纵欲
结语

术语表
参考书目
返回总目录

介绍

关于本书

《理解生命》在阿德勒离世前十年，即1927年首次以英文出版，涵盖了个体心理学的主要原理。此书对学习阿德勒心理学方法的学生来说尤其有意义，因为它用了很多例子来解释理论观点。整本书的内容，对指导人们理解社会需求并且愿意尽力为公共福利做出贡献具有重要的意义。读者会发现，常识在阿德勒的思考中扮演着重要的角色。某次在阿德勒举办一场心理学演讲后，有评论说他讲的都是常识，他回答："常识有什么错呢？"

阿德勒是一个富于启发性的演讲者，不过，他并不是一个系统性的写作者。很多标有他名字的书其实并不是他写的，而是他的演讲集或其他人听过他的演讲之后所做的笔记，本书即是如此。阿德勒早期演讲时那超凡的个人魅力已经无法传达给我们了。而且这类书好像有些重复和肤浅，缺乏精练的短语和清晰的写作结构。但是，书中却有一些观点和看似无用的话语能表明个体心理学是一种微妙且切实可行的方法论。阿德勒有时看起来很严厉、爱批评人。他非常不认同一些没有社交兴趣或社交兴趣很低的团体。在阿德勒看来，个体社交兴趣与发展的缺乏和神经衰弱的程度有直接关系，表现为两点：一个人不是有没有问题，而是有多少问题；随着个体心理学继续在世界范围内传播并被当作一种有效的实用主义心理学，它的一些理论应被看作时代的产物，就像阿德勒需要被放在他的时代和社会背景中来理解一样。即使阿德勒是个天才，也不一定总是对的。

本书首次在美国出版时名为《生活的科学》（*The science of living*），旨在对阿德勒的主要概念和理论进行简明概述。此次出版的是经过修订后的版本，旨在提供更易于理解的阿德勒的理论介绍，不仅可以吸引研究阿德勒的专家，也可以吸引学习心理学的学生和对心理学感兴趣的人。文章经过重新编排，行文更加流畅，并加上了标题来提高内在的逻辑清晰度，一些术语表达已根据当代英语应用原则及现代阿德勒实践

研究更新。读者会发现，复数人称代词在所有可以使用的地方都被用到了，而不是用“她”或“他”代替。关键术语总汇、参考书目也被添加进来以便读者使用。

编辑对第一版做出提炼和重组的确切数字已不可知，他或她的名字没有相关记录，阿德勒谈话的原始文字也没有保存下来，但希望这个经过修订的版本，可以让阿德勒对20世纪心理学做出的伟大贡献被更广大的读者熟知。

个体心理学的主要概念

个体心理学是一个可以用来认识人们的体系。它在辅导、精神疗法、教育、组织生活及自助等领域有特殊的价值。它是一种哲学、一种对未来的观点、一种帮助我们认识自己和他人之所以会成为现在这个样子的方法。

个体心理学是一种社会心理学，它把人们看作一个需要共同生活在这个星球的完整单元。无可争议，我们需要彼此。因为没有彼此，我们就不能生存。所以个体心理学的准则之一就是社交兴趣。我们的社交兴趣是我们对一个团体的积极归属。我们能察觉到自己的力量、资源和能力，能察觉到社会的需要，能用同情心把自己置于同伴的处境，从而做出贡献以改进每个人的生活。社交兴趣是“我和你”的叠加，而不是“我反对你”（阿德勒对于神经衰弱的定义）。社交兴趣有时听起来像行善者的行为准则，阿德勒也的确把它形容为一种理想、一种人类未来的愿景，而不是一种已经存在的东西。但是行善并不是“正在行善”，社交兴趣是合作，是一种可以学习和发展的与生俱来的能力，即使它是未来的概念，也或多或少是我们可以看待今天生活的东西。

个体心理学告诉我们，我们都是目标导向的生命体，有目的地朝着生活中吸引我们的目标行动。这些目标是我们自己设定的，而我们通常没有意识到。目标激励我们，它们被认为是我们最好的生存方式，基本上是我们想要的，或是我们认为的对我们最好的。个体心理学认为人们不是被过去驱动，而是被未来吸引，从而为自己创造未来。

生活中，我们都有一系列短期、中期和长期的目标，这些目标都有一个共同点，就是阿德勒所说的“虚构的最终目标”。很不幸他用了这个术语，因为这个“多个主题的共同主题”并不是一个目标，它就像生活中音乐的循环旋律或重复的修辞手法一样。举个“虚构的最终目标”的例子——“我想当好人”。它是最终的，因为它是我们生活的终极成就；也是虚构的，因为我们永远无法达到。

最后，有目标就会有朝它努力的一系列行动。阿德勒指出，我们如果能清楚地看到这种“方向的路线”，那么就能猜出最终目标是什么。

这是一种研究目的的心理学。所有行为都被看作是目的性的；换句话说，一个阿德勒主义者会寻找我们的行为（思想、感觉和表演都被认为是行为的，因为我们正在做这些事）背后的精神收获。我们理解了行为的原因，就可以改变它们；集中精神于行为本身就像治病，而不是致病。如果致病原因不变，另一种症状会取代第一种。阿德勒把他的方法称为“硬”心理学。“硬”是指需要直面我们行为的未知原因。对于个体来说，这是可被揭示的挑战性经验。

与个人目标和目的联系紧密的是自卑。毋庸置疑，人类对自然有一种生物性的自卑。我们会生病、变老和死去。我们害怕这些元素，要造房子来保护自己。这些事情及无数其他事情都比我们伟大，所以我们自卑——但是以一种积极的方式。也有些自卑是消极的，其中之一就是社会自卑：我们认为一些人比其他人差，比其他人价值小。如果我们都这样相信，即使它并不是事实，也会据此展开行动。

一方面，我们的身体自卑和精神自卑是实际的、自然的。作为孩子，我们都会自卑，事实如此。但是，当我们长大，失去——或应该失去——这种自卑感（并不是常常如此）时，我们当中仍有很多人怀疑人人平等的人类价值，并在生活的某些方面感到不如他人。我们是社会存在体，不希望别人看出我们的自卑感，于是试图通过发展或展现某种形式的优越加以掩饰。本书就提到此类掩饰法，一种是过度补偿（比情况所需做出更多），一种是抨击他人，还有一种就是避免曝光一切。换句话说，我们从不利的感觉移动到有利的渴望，从不够好的感觉移动到足够好的信仰——一种自然的发展是可以被鼓励的。这意味着自卑感是有益的，随着我们希望远离它，并这样做了，我们发展了自己和社会；而不利的感觉是——当我们发展的进程受到了阻碍，或当我们试图在生活中（社会“无用”的那一面）寻找“有利的渴望”来克服它时，才存在。

朝着目标移动这一概念，是个体心理学的基础。勇气是我们用来向社会有效目标移动的燃料。勇气也是一种自信，可以用“我行”来描述，而不是“我不行”。勇气暗示着“去试试”的意愿，去做我们能做的，聚焦于做出贡献的意愿与为此付出的努力，而不是聚焦于一个完美、完整的产品或行动。阿德勒的辅导和治疗，可以看成一个人获得勇气的过程，是对自己和自己能力的信仰。辅导过程是从“只有当我确信自己能成功的

时候我才会做”移动到“我会尽最大的努力”。勇往直前，相信自己，暗示自己在成功和失败中保持独立，也就是我们的自我价值不依赖于做得有多正确，而是在情况所需时——做我们能做的。失败对于阿德勒主义者而言不是“不成功”，而是“不尝试”。

那么鼓励可以看作自负的发展——“我足够好”的信仰的发展。个体心理学认为，我们所相信的，我们有意识的想法、感觉、情绪和行为，都是一个我们没有察觉到的独一无二的信仰体系的产物。在某种程度上，我们的信仰体系会与我们周围的人相一致，这是常识。我们的信仰体系若与其他人的不同，便被称为私人逻辑。一方面，正是我的私人逻辑使我成为我，使我独一无二；另一方面，它会成为产生困难的根源之一，阻碍我成为一个完全发挥作用的社会成员。我的信仰也成了我无能的根源。

私人逻辑的一个方面是我持有的“只有当”信仰。如上面提到的例子，只有当我很可能成功时，我才会尝试一个任务。这体现了我如何限制自己，避免风险（风险可以使人成长），减少自负。我的行动、我的私人逻辑好像是正确的。在我们的信仰体系中，这个“好像”的元素帮助我们创造关于我们自己、生活和其他人的虚构元素，并与我们的生活相一致。阿德勒的辅导和治疗的目的，就是向客户揭示他们的私人逻辑，帮助他们理解他们私人持有的信仰，找出哪些是影响他们日常发挥的想法，并且通过仔细计划这一系列行动来减少私人逻辑的排他性，帮助他们过上更充实满意的生活。

这是一种关于如何使用你的能力，而不是你天生拥有哪些能力的心理学。对于阿德勒主义者而言，重要的不是我们与生俱来或发展出的能力，而是我们用所拥有的能力做了些什么。相同的，我们做什么比说什么更重要。阿德勒建议，怀疑时就“捂住你的耳朵来观察”：如果一位女士这也抗议、那也抗议，问问自己她为什么如此。

知觉或者看待自己、世界和人类的方式，是这种心理学的基础。阿德勒主义并没有试图改变生活，而是想改变一个人的生活方式。阿德勒疗法的目的，是帮助客户改变他们的感知框架，帮助他们用不同的方式看待事物。

阿德勒的理论

埃伦伯格（Ellenberger）把阿德勒的理论发展划分为六个阶段：

1.社会药物治疗，1898—1909年

早年当医生时，阿德勒酝酿并发表了他在社会药物治疗领域的想法。在其著作《定制贸易的健康手册》（*Health Book for the Tailoring Trade*）中，阿德勒解释了他想证明经济发展、特定贸易中的疾病与公共健康产生的偏见之间的关系。他认为疾病是社会的产物。阿德勒在这一时期的思考主要集中于如何把社会化治疗与药物治疗混合使用。也是在这个阶段，他提出办一个有关教学岗位和社会药物治疗的讲座，以寻找有关社会卫生问题的解决方法。

2.器官自卑的理论，1909—1911年

这并不是一种新理论，阿德勒的贡献在于发展了一种系统性的器官自卑理论和相关的补偿过程。

3.神经衰弱的理论，1911—1918年

在这个阶段，阿德勒聚焦于童年早期情况的重要性，并且深受费英格（Hans Vaihinger）《仿佛哲学》（*The Philosophy of the As If'*）的影响。阿德勒使用了费英格的“虚构”概念。人类活着“好像”一些价值是事实，“好像”一些信仰是真实的。我们活着“好像”有一个人类活动的理想标准（“社会生活的铁壳逻辑”）。对于阿德勒而言，变态是个体与虚构的理想标准背离的程度。神经机能病是这种背离的变种。提到自卑，阿德勒补充说：纯社会因素可以产生自卑的感觉；即使是器官自卑，心理反应也是主要因素。换句话说，我们对事件的知觉比事件本身更重要。

4.个体心理学，1918—1925年

社区感的观点在这个阶段占显著位置。也是在这个阶段，阿德勒比以往更清晰地阐述了个体心理学的一些基本原理。这种人类生活的实用主义方法，没有假装深入事物的内部，而是提供了让我们可以获得自己及他人的实践性知识的原理和方法。个体心理学被刻画成人际关系的实质性研究。人永远不是孤立的。

5.心理疗法和教育

在这个阶段，阿德勒发展和提炼了心理疗法的技巧，重点是帮助客户清楚地理解自己，并选择用什么方式对生活做出改变。

6.晚期发展，1925—1937年

在阿德勒晚期的作品中，他更加强调个体的创造力，这是建构“生活方式”的核心因素。这种创造力也存在于神经衰弱的形成过程中。为达到优越的目的而付出的努力变得更重要，私人逻辑被定义为社区感的反义词。自卑感不再被看作神经症的症状，而是成为人类最本质的特点。阿德勒还强调了人类从自卑走向优越的倾向。

阿德勒——“一个超前于他的时代的人”

阿德勒1870年出生于奥地利维也纳，1895年获得维也纳医学院博士学位，1902年遇到弗洛伊德时已经发表过文章了。1902年到1911年，阿德勒是精神分析学会的一员，也是该团体最早的四名成员之一，1910年担任维也纳精神分析学会主席。1911年对于阿德勒来说是很重要的一年，他成为奥地利公民，从维也纳精神分析学会辞职，成立了自由精神分析研究会，后正式更名为个体心理学会。1911年也是他与弗洛伊德分道扬镳的一年，在这一年阿德勒读了费英格的《仿佛哲学》，为他自己的理论系统提供了新的概念框架。第一次世界大战期间及战后，阿德勒的社会主义观点变得日渐清晰，有了自己的观点。

1920年初，他加入了组织疗法教育机构，这种社会药物治疗方法或多功能疗法的早期形式非常有效，到1929年，阿德勒进行演讲的学校超过26所。1934年维也纳取缔了这些教育机构，而阿德勒的观点已经成形。人们对关于阿德勒思考、著作的小组治疗方法和社区精神症疗法的概念已有了清晰的认识。阿德勒的学生之一——约书亚·毕莱尔博士（Dr. Joshua Bierer）在英国建立了第一家日间医院和第一个自我管理社会疗法俱乐部。在20世纪20年代后期和20世纪30年代前期，阿德勒想把自己的观点系统化。他强调创造性在发展生活方式中的重要性及努力获得优越感或成长的原则。这是一种先天的活动，也是阿德勒关于权力概念的发展。权力被一些人错误地解读为施加于他人的权力，阿德勒主义者所说的权力，恰好相反，是用来自我克制的，换句话说，是一种朝向自我改进和促进社区繁荣的活动。

在他生命的最后十年，阿德勒理论的发展更加超越了个人的范畴。他的早期医学职业生涯使其总结出器官自卑的概念，他把社交自卑理论发展成包含更多人道主义的理论体系，如在他和路德教会牧师恩斯特·雅恩博士（Dr. Ernst Jahn）合著的书中，把灵魂的治愈和个体心理学相提并论。以下是阿德勒生命中的主要事件：

1870 出生于维也纳郊区，是犹太父母的第二个儿子

1898 发表《定制贸易的健康手册》

1902 遇到西格蒙德·弗洛伊德

1904 成为新教徒

1910 担任维也纳精神分析学会主席

1911 成为奥地利公民；同年从维也纳精神分析学会辞职

1923 在牛津国际心理学代表大会上讲话

1924 成为维也纳教育学院讲师；同年在美国游历演讲

1929 成为一家治疗神经机能症诊所的医学专家；同年任纽约哥伦比亚大学讲师

1930 接受“维也纳市民”称号

1932 开始在美国长岛医学院执教

1934 搬到美国

1937 5月28日在赴苏格兰阿伯丁做演讲途中因心脏病突发病逝

阿德勒的性格

我们通过很多渠道获得了有关阿德勒及其生平的信息：马纳斯特（Manaster）和科尔西尼（Corsini）写过一篇自传性的随笔，伯托姆（Bottome）也谈到了自己以及朋友们与阿德勒交往的经历。这部分介绍是把我们已有的信息，与个体心理学理论相融合，对阿德勒的性格做出“有根据的推断”。

阿德勒自己提到过他是父亲最喜爱的孩子，但觉得被母亲排斥；他曾伤害过一个患有佝偻病的男孩；他对弟弟的死印象深刻；他从严重的肺炎中死里逃生。记住这些特殊事件有什么意义呢？这样一个人，很有可能与女性建立类似他与母亲的紧张关系。事实上，阿德勒与一个热情的女权主义者结婚了，听说婚姻不是很幸福（据说他的“男性的抗议”理论便基于此）。我们也看到大量疾病和死亡的影像再现了他的记忆的主题。

的确，阿德勒最初的记忆包含了他的心理学理论的很多元素：“我记得自己坐在板凳上，身上绑着为治疗佝偻病而用的绷带，我的哥哥坐在对面。他很健康，不费力气就可以奔跑、蹦跳，而我做任何动作都要费很大力气。每个帮助我的人都感到难过，我的父母做了他们能做的一切。”我们只能猜测这段记忆意味着什么，当观察者了解身体缺陷、跟他人做对比、帮助他人、性格友善，这些主题对这个人的生活具有重大意义。有趣的还有阿德勒的另一段记忆：“有一个人在医生手上遭了好大的罪，所以我要当一名真正的医生。”这里我们能看到一个结论——一个目标——终其一生吸引着阿德勒的目标。阿德勒还有两段与个体心理学的主要概念类似的记忆：第一段是他听到一首描述人们言行不一的歌，这使他对人们的语言和行为之间的差异产生兴趣；另一段是他通过参观墓地来面对“死亡的恐惧”，这和克服自己弱点的勇气同等重要。

阿德勒的父母一共有7个孩子，他是老二（其中一个在阿德勒4岁时死去）。所以他应该具有“中间”或“三明治”孩子的典型心理特征：总是处于压力之下，努力与聪明的哥哥竞争，更是费尽心力以防被紧随其后的弟弟超越。具有讽刺意味的是，阿德勒在心理治疗职业生涯中与西格

蒙德·弗洛伊德竞争，而他的哥哥就叫西格蒙德。

实践中的个体心理学

像其他所有心理学一样，阿德勒的心理学提供了一系列方法论，这些方法论能够付诸使用。接下来我们集中讲述个体心理学在精神健康和卫生当中的应用。

德莱克斯（Dreikurs）归纳出使用个体心理学的更结构化的方法。这种“生活方式分析”方法由四个步骤组成。第一个，贯穿辅导过程，叫作关系阶段：这是咨询师和客户建立起一种相互尊重、相互信任的关系，有着清晰的目的和共识。第二个，数据收集：关于问题本身、辅导的目的及客户的生活方式（第一章和第四章）。第三个，揭示私人逻辑：咨询师把问题与客户的信仰体系（第二、七、十、十一章）相联系。第四个，叫作再教育阶段（反映了教育在个体心理学中的重要性）：本阶段包括客户自负（鼓励）的增长及对他人兴趣的增加。

另外一种没有这么结构化却被更多用于实践的方法是，当生活方式信息被客户“顺便”提及或被咨询师问及，也就是当出现这些信息时再使用它们，而不是当作一个特定的步骤，因为那可能不适合客户或当前的问题。

个体心理学如何帮助人们变得更好？阿德勒说：“患者的本质变化只能靠他自己。我发现我最好把手放在腿上，乖乖地坐着，因为我确信无论我此时此刻说什么，患者都听不进去。他作为受难者，只有当他认识到自己的生命历程时才会有更好的理解。

“从一开始咨询师必须说明治愈患者的责任在于他们自己，正如谚语所说：‘你可以把马牵到河边，但你不能强迫它喝水。’人们不应该把治疗和治愈当作咨询师的责任，那是患者的责任。咨询师只负责指出错误，而患者负责改正。”

个体心理学还在教育领域和组织工作中广泛应用：原理相同，但目的和应用不同。如下所写。

治疗性的教育

与众不同的是，个体心理学是一种特殊的心理学教育模型，对辅导和心理疗法的应用形成了完整的体系。本书第八章体现了阿德勒对该主题的兴趣。

早在1904年，阿德勒写了一篇很长的文章，其中阐述了关于教育的完整理论。文中认为“医生作为教育者”，涉及四个主要观点：发展孩子的自信，把自然的后果作为惩戒措施，孩子不应该怕老师，孩子应被教会在群体中生活。这些观点已成为个体心理学的精髓。

埃伦伯格告诉我们，1920年阿德勒开始建立和发展一些学院，日益受个体心理学哲学和实践影响。同年，阿德勒感觉治疗性教育的主力应是教师。他组织了我们现在所谓的监督与咨询过程，让父母、孩子和老师都参与进来。随着这种方法论的认识度加深，它变得流行起来，更多家长和教师被邀请来参观访谈，学习如何通过个体心理学原理改善与孩子的关系。这种方法至今仍在阿德勒公开家庭辅导中使用。

治疗性教育在1931年达到新的高峰，当时在维也纳开办了一所实验性学校，这所学校的主要特点包括：社区精神的发展，孩子们的互助，为有需要的小学生提供个人辅导，家长和教师的每月会面。不幸的是，由于政治局势发生变化，这所学校在1934年关闭。尽管如此，阿德勒的观点仍在今天的教育领域占有一席之地，尤其是在美国。

柯林·布莱特（Colin Brett）

第一章　个体心理学——生活的科学

伟大的哲学家威廉·詹姆斯（William James）说："只有与生活直接相关的科学，才是真正的科学。"也可以这样说，在真正的科学中，理论与实践不可分割。所谓生活的科学，建模于生活动力学，是研究如何生活的科学。这种说法特别适用于个体心理学。

个体心理学尝试把个体生命看作一个整体，重视个体的每一个反应、每一个举动，它们是个体生活态度的表达。这样一种科学应该是实践性的和实用主义的，因为通过知识的帮助，我们能改变和纠正我们的态度。因此，个体心理学不仅预测将会发生什么，而且能像预言家约拿（Jonah）一样，通过未卜先知来避免某些可能发生的事情。

朝着一个目标努力

通过努力理解生命中神秘的创造力——这种力量表达了一种追求、达到、获得另一领域的成功来补偿一个领域的失败的渴求——个体心理学的科学得到了发展。这种力量是一种目的论——它在于努力达成一个目标：在努力中，个体的身体和精神配合得十分默契。所以，不把个体当作整体、单纯研究身体或精神状况是荒谬的。因此，我们需要将二者结合起来作为一个整体研究。

举个例子，在犯罪心理学中，我们通常把大部分注意力放在罪行而非罪犯上。但事实上重要的是罪犯，而不是罪行。无论我们怎么分析罪行，也不能理解它的本质，除非我们把它当作某个特殊个体生命中的一个章节。重要的是理解该个体的生活经历——那些引导他产生行动和冲动的生活目标。知道了这些，我们也就能够理解行为举止背后所隐藏的含义，让孤立零散的信息成为有机的整体。当我们研究局部的时候，我们也能把它们当作整体中的各个部分，这样有助于我们更好地理解整体。

以我个人的经历为例，我对心理学的兴趣始于我的医学实践。医学为目的论提供了论点，这对于理解心理学的表现形式是必要的。在人体中，所有器官都朝着特定的目标发展；个体成熟后，它们都能达到特定的形式。人类自身的天性会为克服身体缺陷做出努力，或发展其他器官的功能来取代有缺陷器官的功能。生命总是努力生存，生命力绝不会放弃挣扎而屈服于外界障碍。

现在，心理的发展与器官的发展类似。每个人都会形成一种有关目标的构思，即通过构建未来的目标来超越现状或克服现存缺陷和困难的方法。通过这种方法，个体能够思考并感觉到自己超越了现存的困难，因为他们的头脑中有未来的成功蓝图。没有了这种目标感，个体的活动将失去意义。

所有证据都指出，这种目标必须在生命的早期形成，即童年的成形阶段。成熟性格的模型就是在这个阶段开始发展的。我们可以想象一下这个过程如何发生。儿童是那么的弱小，他们会感觉自卑，发现自己生

活在不能承受的情境中。因此他们努力发展，确定自己的目标方向。很难说儿童的目标是如何确定的，但这样的目标明显存在，它支配着儿童的每一次行动。的确，童年早期的冲动、理智、能力或无能很难理解，也没有必要理解，因为只有当儿童确定他们的目标之后，才会确定他们的发展方向。只有当我们看清一个孩子的发展方向之后，才能猜测他在未来会做出怎样的选择。

拥有目标可以理解为渴望像上帝一样。但像上帝一样当然是终极目标。教育者在教育儿童时须格外小心，因为儿童会去寻找身边最强的人来当自己目标的模特或化身。也许是父亲，也许是母亲，也许是其他任何人。当孩子怀着这样一个目标时，就会试图像这个强大的目标人物一样行事和穿戴，表现出与目标人物一致的特征。之后，为实现这个目标，他们会把医生或老师当作化身，因为后者能惩罚孩子，孩子容易对老师产生崇敬之情，觉得老师是强大的人；而成为医生的目标，是出于一种像上帝那样掌握生死的渴望。这个目标就这样被建立起来，因为它可以通过社会服务而实现。

看世界的方法

当原型——蕴含着个体人生目标的早期个性——形成时，人生的发展方向也就确定了。这使我们能够预测个体在之后会如何发展。从这时起，个体的统觉（Apperceptions）[1] 体系就开始服务于他的人生目标了。儿童会根据个体的统觉体系来感知环境，也就是说，他们会通过自己的兴趣和偏见来观察世界。

已经发现，有生理缺陷的孩子的发展方向都与有缺陷的器官有直接联系。例如，有胃病的孩子会对吃表现出异常的兴趣，视力不好的孩子会对一切可见的物体更加着迷。这些表现与个体的统觉体系相一致。因此，这意味着若想找出一个孩子的兴趣所在，就要确定他的哪个器官有缺陷。但事情并没有这么简单，孩子对于生理缺陷的体验，并不一定按照外界观察者看到的方式，而是根据自己的统觉体系调整他们的体验。所以，虽然器官自卑是儿童统觉体系的一个元素，但我们并不能根据孩子的器官缺陷来推导出他们的统觉体系。

儿童从相关性体系中看待一切，这是不可避免的，因为我们谁也掌握不了绝对的真理。我们都会犯错，但重要的是我们可以改正错误。在我们的个性形成的过程中，这种改正会比较容易；如果我们没有及时改正，日后再想改正就必须回想当时的情形了。因此，在治疗一个患者的神经衰弱时，我们的问题不是发现他得病之后犯的常规性错误，而是发现他人生早期形成原型时犯的根本性错误。如果发现了这些错误，我们就可以通过相应的治疗方法来对其进行纠正。

所以个体心理学并不强调基因遗传因素。重要的不是一个人遗传了什么，而是这种遗传让他早年做了什么——也就是童年时期形成的原型。生理缺陷当然有遗传的原因，但我们只是治疗具体问题，尽可能排除孩子自身的不利因素。

有生理缺陷的儿童处于困难时会表现出更多的自卑感。原型形成的时候，他们对自己更感兴趣，而不是对他人，今后的生活中也会继续如此。器官自卑远不是原型错误的唯一原因，例如，被宠坏的或不被喜爱的儿童也可能会有原型错误。有生理缺陷、被宠坏以及不被喜爱是对儿

童身心发展极为不利的三种情况。这三种类型的儿童害怕被攻击，永远学不会独立。这类情况会在本书后续章节中做进一步的探讨。

[1] 最初由G.W.莱布尼茨提出，他认为，统觉是一种自发的活动，主要依赖心灵中已有内容的影响。通过统觉，人们理解、记忆和思考相互联合的观念，从而使高级的思维活动得以完成。——译者注

父母的影响

我们的下一个任务是找出阻碍个体发展的因素。在被宠坏的孩子的案例中，社会和家庭都不会永远对其纵容，所以被宠坏的孩子很快会面临生活的问题。在学校，他们发现自己处于新的社交环境中，面临新的社交问题：他们不想和其他孩子一起学习、玩耍。因为他们还没准备好迎接学校的社交生活。事实上，他们在原型阶段的经历使他们害怕此类情况，使他们总想寻找更多的纵容。这些个体的特征都不是遗传的，因为我们可以从他们的原型和目标的性质来推断。因为他们拥有朝向特定目标的特定性格，所以他们不可能拥有朝向其他方向的特征。

四五岁的时候，原型已经建立，所以为了理解它，我们必须寻找那个时期或者之前儿童所产生的印象。这些印象形态各异，与我们从成人的角度来想象的有很大不同。其中对孩子的头脑最有影响的印象之一就是父母过度惩罚或打骂带来的压力。这使得孩子努力寻找解脱，有时表现为心理上的排斥感。因此我们会发现那些拥有坏脾气的父亲的女孩会避免和所有男性接触，因为她们相信这些男人都是坏脾气。或者那些拥有严厉的母亲的男孩会排斥生活中的女性，这种排斥会有多种表现形式：当有女性陪伴时，孩子会变得羞涩，或者可能变成同性恋。这些过程都不是遗传的，而是由孩子早年的生活环境引起的。

儿童往往要为他们早期犯下的错误付出高昂的代价。尽管如此，他们却得不到指导。父母不知道或不愿向孩子承认他们为人父母的疏忽，所以孩子只能带着这些错误走完漫漫人生路。

不能过分强调惩罚、责备和说教对孩子都没有帮助。只是说，如果孩子和家长不清楚什么是错误的，以及应该做些什么来改正错误，那么什么效果也不会有。孩子不理解为什么会受到惩罚，就会变得顽皮和胆小，而且这些惩罚和说教改变不了他们的原型。生活的经历也改变不了原型，因为生活的经历总是与个人的统觉体系相一致。只有当我们接触到构建性格的根本因素时，我们才能做出改变。

出生顺序

需要注意的是，在同一个家庭出生的两个孩子，成长情况也不尽相同。即使出生于同一个家庭，围绕每一个孩子的氛围也是不同的。第一个孩子是唯一的，是注意力的中心。一旦第二个孩子出生，老大会发现自己失去了唯我独尊的地位，会不喜欢这种变化：他们曾有权力，但现在没有了。这种沮丧感会影响他们原型的形成，也会在他们成年后的性格中表现出来。案例显示，这样的孩子常在成年后遭受挫折。

还有一个发现，一个家庭抚养男孩和女孩的方式不同。通常男孩被过分重视，而女孩被认为难以成事。被这样对待的女孩长大后总会变得犹豫不决，自我怀疑。终其一生，她们都保持着一种只有男人才能功成名就的印象。

第二个孩子在家庭中的境遇也有其特殊性。他们与第一个孩子的地位完全不同，因为总是有别人为他们设定节奏。他们通常会赶超节奏设定者，我们发现原因来自老大在竞争中的气馁：年长的孩子害怕竞争，表现不好，在父母的评价中越陷越深，父母开始越来越欣赏第二个孩子。另外，第二个孩子因为有节奏设定者，总在赛跑，他们所有的性格特征都反映了家庭中这种特殊地位的影响——他们有造反倾向，不把权力或权威放在眼里。

历史和传说中有很多非常强势的最小的孩子的故事。《圣经》中约瑟夫（Joseph）的故事就是一个很好的例子：他想超越所有人。在他离家几年后，不认识的小弟弟出生了，但这个事实显然没能改变事情的局面，他还是坚称自己是最小的孩子。在童话故事中也有相同的例子：最小的孩子往往扮演领导者的角色。这些特征发源于童年早期，在没有获得更深刻的见解之前无法改变。为了帮助他们，必须让他们理解在他们的童年早期发生了什么，让他们认识到这些原型会对自己的生活产生什么不利的影响。

探索童年记忆

探索童年记忆是理解原型、理解个体本性的有用工具之一。我们的所有知识和观察都指出记忆是原型的因素之一。以有生理问题的孩子为例——比如说胃不好的孩子，他们最早的记忆可能与食物相关；习惯用左手的孩子，他们使用左手的习惯同样会影响他们的观点。一个人告诉你他的母亲纵容他，或者关于弟弟、妹妹出生的事情；如果他有一个坏脾气的父亲，他可能还会告诉你自己如何被打；或者他当年在学校是如何被嘲笑、被欺负的。如果我们懂得这些话语的重要性，那么它们就是非常有意义的信息。

理解童年记忆的艺术在很大程度上涉及同理心，即需要有高度的同理心，也就是要有设身处地理解孩子的童年情境的能力。通过这样的同理心，我们才能理解弟弟、妹妹的出生对一个孩子的独特的重要性，或坏脾气父亲的打骂在孩子心里留下的阴影。

私人逻辑

如果观察那些没有得到良好发展的孩子，我们会发现，他们虽然看起来很聪明（如果你问一个问题，他们能给出正确的回答），但会流露出强烈的自卑感。聪明当然不是什么必不可少的特质。这些孩子有完全私人的心理态度，与神经衰弱者类似。例如，在强迫性神经症中，患者意识到强迫性的行为是无用的，却无法停止。私人理解和私人语言也是这种病症的特征，他们从不说代表高度社交兴趣的常识语言。

如果我们把常识的判断与私人逻辑相比较，会发现常识的判断通常更接近事实。我们用常识来区分好与坏，会在复杂的情况中犯错，而这些错误会自我修正。但是那些总是从私人兴趣出发的人，不能像其他人一样区分对与错。事实上，他们总是显露这种无能，因为他们所有的行为对观察者而言都是透明的。

想想犯罪是如何发生的。如果我们询问罪犯的智力、理解力和犯罪动机，就会发现，他们通常觉得自己的罪行是聪明的英雄举动。他们相信自己达到了优越的目标——也就是他们比警察更聪明，并能比其他人得到更多。因此他们是自己心中的英雄。他们根本意识不到这些行为其实与英雄的所作所为大相径庭。他们缺乏社交兴趣，这使得他们的行为都是有害的，或是对社会无用的。这种社交兴趣的缺乏与缺乏勇气、性格懦弱直接相关，但他们并不知道。那些面向无用人生的人，通常害怕失败、黑暗和孤独；他们希望和其他人一起生活。这是怯懦，应该被贴上怯懦的标签。的确，阻止犯罪最好的办法是说服所有人，犯罪只不过是怯懦的表现。

众所周知，一些罪犯在接近三四十岁的时候，会改变他们的生活方式；找工作，结婚，变成好公民。为什么？想想窃贼。40岁的窃贼如何与20岁的后辈竞争？后者更迅速更有力。三四十岁时，罪犯被迫对以前的生活方式做出改变，因为他们并没得到需要的东西，犯罪没有用了，他们发现金盆洗手更容易。

还要注意一个与罪犯相关的事实，那就是如果我们给予更严厉的处罚，不但不能威慑犯罪者，反而会强化他们认为自己是英雄的想法。我

们不应忘记，罪犯生活在以自我为中心的世界里，这个世界里找不到对真正的勇气、自信、社交感和共同价值的理解。这种情况下，人不能在社会中扮演有用的角色。神经衰弱者很少开俱乐部，这对有广场恐惧症的人和犯罪狂人来说是不可能的举动。问题儿童很少交朋友，原因之一是：他们的早年生活是以自我为中心的，他们的原型发展出错误的目标和私人逻辑系统。所以顺着这个方向他们走到了生活的消极面。

社交兴趣的重要性

社交兴趣或社交感受是极其关键的概念，是我们的教育、治疗中最重要的部分。世界上的人只有充满勇气、信心并且无拘无束，才能从生活的问题和优势中同时获益。他们从不害怕。他们知道生活中总会有困难，也知道自己能克服这些困难。他们已经准备好面对生活中的所有问题。

我们上文提到的三种类型的儿童，发展出的是低层次的社交兴趣。他们没有解决生活难题所必需的心理态度，而是发展出错误的态度来面对生活中出现的问题，因此他们总感觉受挫。治疗这样的患者时，我们的任务就是鼓励他们做出“有用的”社交行为，积极的、“有用的”面对生活和社会。

社交兴趣的缺乏使人们走向消极、“无用的”生活。严重缺乏社交兴趣的人，可能会变成罪犯、酗酒者、精神病人。我们应该找到好的方法去影响他们，采取建设性的行为模式，使他们对他人产生兴趣。因此可以说，我们所谓的个体心理学，实际上是一门社会心理学。

感觉和情绪

生活的科学研究的下一个问题是感觉和情绪。个体的目标不仅影响个体的性格特征、生理运动和表达方式，也支配着个体的感觉和情绪。个体总是试图把态度诉诸感觉和情绪。因此，如果个体想做好工作，这个想法会被放大，并在他们的情感生活中有决定性的作用。个体的感觉和情绪通常与他们的观点一致：情感加强了他们的假设。哪怕我们做一些不需要一丝情感的事，也常常会掺杂情感于其中。

上述观点可以在人的梦境中得到清晰的印证，梦的研究可能是个体心理学最伟大的成果之一。每个梦都有一个目的，虽然这一点之前从未被清晰理解。一般来讲，梦的目的是创造一种感觉或情绪，这种感觉或情绪反过来促进梦的进行。做梦的方式是我们的行为方式。梦是我们清醒时的计划和态度的情绪化排练，这个排练的实际演出可能永远不会发生。所以梦是靠不住的，然而这种情绪化的想象却能带给我们真实的行动起来的刺激——虽然是在做梦。

这种特征也存在于清醒时的生活中。我们经常会有从情绪上欺骗自己的倾向，比如作为成年人的我们却总是说服自己按照童年时期形成的原型行事。

一般的研究方法

综上所述，我们已经总结了个体心理学的研究方法。个体心理学是一门朝着新的方向有着诸多发展的科学。这里融汇了各种心理学和精神病学的知识。不同的心理学家选择的发展方向不同，没有哪一个心理学家相信别人的选择是完全正确的。读者或许也不应该依赖于信念和信仰，轻信某个学说，而是要进行研究和对比。

第二章　自卑情结

意识和无意识

把“意识”和“无意识”分割开来，在个体心理学中是不正确的。意识和无意识是朝着同一个方向作用的，并不像人们通常所认定的那样互相矛盾或冲突，它们之间并没有明确的界线。如果没有理解整体的联系，我们就会很难判断哪些是意识，哪些是无意识。我们在上一章分析了原型，而整体的联系就体现在个体的原型之中。

有一个案例能够展现意识和无意识在生活中的紧密联系：一个40岁的已婚男子总是有从窗户跳下去的冲动。他一直在努力地与这种冲动做斗争；除此之外，他很健康。他有朋友，有一份好工作，与妻子幸福地生活在一起。他的案例极其复杂，我们只能用意识和无意识的相互渗透来解释。

在意识里，他感觉到必须从窗户跳下去。但是他从没实践过。出现这种现象是因为他的生活有另一面，这一面是无意识的，他与自杀的欲望斗争而做出的努力起到了重要的作用。无意识的一面与意识共同作用的结果是，他胜利了。事实上，从生活方式的意义上来讲，他是一个征服者，收获了优越感。

读者可能会问：这个人在意识里有自杀的欲望，怎么还能感觉优越呢？答案是他身上的一些东西在与自杀倾向做斗争。这种斗争的胜利使他成为一个征服者，同时也收获了优越感。对一个客观的观察者来说，他获取优越感来克服本来会使他感到自卑的弱点的努力，是显而易见的。重要的是在这场私人战斗中，他努力地去获取优越感，努力地去生存、去征服，克服了自卑感和死亡的欲望——尽管后者是意识的，前者是无意识的。

让我们来看看这个已婚男子的原型的发展是否符合我们的理论；让我们来分析一下他的童年记忆。我们得知他小时候不喜欢上学。他害怕

其他男孩，他想逃跑。尽管如此，他还是下定决心留下来面对他们。这里已经能看到他为克服自身的弱点所做的努力：面对自己的问题并且征服它。

如果我们分析患者的性格，会看到他的生活目标之一就是克服恐惧和焦虑。在这个目标中，他的意识和无意识共同形成了一个整体。现在，那些不把人类当作一个统一体来看待的人，可能会觉得这个患者只是一个有野心的人，想挣扎战斗，到头来却是一个懦夫。这个观点有误，因为它没有考虑这个案例的所有事实，也没有把个体的生命作为一个基本的统一体来解读。如果不把人类当作一个统一体，我们的整个心理学和我们试图理解个体的努力都将是无效和无用的。如果我们预先假设每个人的意识和无意识是分割的，是没有相互联系的，也就不可能把生命当作一个统一体来看待。

社会关系

除了把个体的生命当作一个统一体，还必须把它放到社会关系中来考察。刚出生的婴儿很弱小，需要他人照顾，如果不考虑孩子的监护人，就不能理解孩子的生命形式。如果我们只把孩子当作独立的个体来分析，就不能理解孩子与母亲、与家庭的连锁关系。孩子的个体性不仅是生理的个体性，也涉及整个社会关系。

适用于孩子的，在一定程度上也适用于所有成年人。孩子的弱小性使他们生活在家庭中，人类的弱小性使他们生活在社区中。每个人都会遇到难以解决的事情。生活中的各种困难如此强大，以至于一个人根本难以面对。所以人性中最强大的一个趋势就是聚集起来，作为社区成员生活在一起，而不是作为孤立的个体独自存活。毋庸置疑，这种社会生活方式对于克服个体的不足感和自卑感有巨大作用。

动物也是这样，相对弱小的物种常常群居生活，用联合起来的力量来满足个体的需要。所以一群水牛能抵御狼的袭击，而一头水牛却不能。另外，大猩猩、狮子和老虎能够单独生活，是因为大自然赋予了它们自我保护的技能。人类没有它们那样强大的力量，没有锋利的爪子和牙齿，所以不能单独生活。因此可以说社会生活始于个体的弱小。

我们不能期待所有人的能力都是相同的。但是一个组织良好的社会，能够支持组成它的不同能力的个体（这点很重要，否则会被误导成要根据遗传的能力来判断个体）。如果单独生活，个体在某些方面可能有所不足，但一个组织良好的社会能够补偿他们的不足，鼓励他们贡献自己特殊的技能。

让我们假设个体的不足是遗传的。如果是这样，心理学的目标就变成帮助人们与他人和睦相处，减少先天的不足对个体造成的影响。社会发展的历史是人们如何合作来克服缺点和问题的历史。

语言和交流

每个人都知道语言是社会化的产物，但很少有人知道个体的不足正是这个产物之母。我们可以从儿童早期的行为中看到这一点。当他们的欲望没有得到满足时，他们通过语言来获取注意。如果儿童不需要获取注意，他们不会尝试说话。在生命的头几个月，语言能力发展之前，孩子的母亲提供孩子所需的一切。有记录表明，一些孩子直到6岁才说话，因为他们根本不需要说话。

有一个案例也证明了这一事实，这个案例中的孩子的父母都是聋哑人。当摔倒受伤的时候，他并没有哭出声来，因为他知道声音是无用的，父母听不到。所以他做出哭的样子来获取父母的注意。

因此，我们必须看到与所研究的事实有关的整体社会环境。我们必须通过审视社会环境来理解个体选择的“优越的目标”和他们特殊的社交问题。因此个体心理学考察所有问题发生的背景。很多人适应社会时有困难，因为他们不能通过语言与他人正常交流。口吃就是如此。如果我们考察有这种问题的人，会看到他们从童年起就不能很好地适应社交；他们很少自愿参加活动，或交朋友。语言能力的发展需要和他人配合，但因为他们不愿配合，他们的语言问题一直没有得到解决。有语言问题的人具有两种推动力：一种使他们想和他人配合协作，另一种驱使他们寻找孤立。

很多在生活中不善社交的成年人发觉自己不能在公众场合讲话，害怕上台。这是因为他们把观众当作敌人。当面对看起来不太友好、有支配性的观众时，他们有一种自卑感。只有当人们相信自己和观众时，才能很好地演讲，才能不害怕上台。

社交训练

自卑感和社交训练的问题紧密地联系在一起。自卑感由社交失调引起，所以社交训练是我们克服自卑感的基本方法。社交训练与常识之间也有直接联系。说到常识，我们想到的是社会团体的共同智慧。另一方面，如上一章提到的，使用私人语言和私人理解的人对他人、社交机构和社交规范不感兴趣。但是只有通过和这些他们不感兴趣的人、事物交流才能得到拯救。

我们的任务是让这样的人对社区生活感兴趣。只要觉得自己表现出了好意，神经质的人会认为自己表现得很好。但是只表现出好意是不够的，我们必须告诉他们，事情的最后结果和个体的实际行动才是最重要的。

虽然自卑感和获取优越感的努力是所有人的共性，但并不意味着每个人都一样。个体的体力、健康状况、所处的外部环境千差万别。所以在相同的条件下，个体犯的错误是不同的。对于儿童，没有绝对固定、正确的教育方式。他们用自己个人的方式来做出反应。他们朝着更好的生活方式努力，但是用自己的方式，犯自己的错误，对成功给出自己的解读。

克服局限

我们来分析一下个体能够展示出的多样性和特殊性。以左撇子儿童为例。有一些儿童也许永远都不会知道自己是左撇子，因为他们一直被训练使用右手。他们开始使用右手时不甚灵活，因此受到批评。

左撇子儿童刚出生时就能看出来，因为他们的左手比右手活动得更多。之后的生活中，他们可能会为了克服不善使用右手的缺陷而发展出绘画、写作等兴趣。这对发展潜在的艺术天分和能力很有利，这样的孩子为克服自己的局限而战斗。如果这种挣扎是认真的，他们可能会变得嫉妒别人，从而发展出自卑感。通过不断地挣扎，左撇子儿童可能会成长为好战的人，总是想着不能太笨拙，不能被别人认为有不足之处。

儿童按照四五岁时形成的原型发展，他们或努力或犯错，每个人都有不同的目标。有些孩子想成为画家，有些孩子则想逃离让他们感觉不舒服的世界。我们也许知道如何克服自己的弱点，但孩子们不知道，可偏偏我们没有向他们做出正确的解释。

很多孩子的眼睛、耳朵、肺或胃不是很好，这些弱点刺激了他们的兴趣。从一个有趣的例子可以看到这点，一个男人只有当晚上下班回到家时才会发生哮喘。他45岁，已婚，有一份好工作。被问及他的哮喘是如何发生的，他解释道："你看哦，我的妻子是一个爱慕物质的人，而我是一个理想主义者，所以我们经常意见相左。下班回到家我就想放松放松，想静静地待在家里，但她想出去活动。久而久之，她总是抱怨不能出门玩个尽兴。于是我就会发脾气，开始窒息。"

这个人为什么会窒息？他为什么不呕吐？他只不过是忠于自己的原型。小时候他的一些缺陷影响了他的呼吸，这使他很不舒服。有个护士非常疼爱他，总是坐在他身边安慰他，她让他形成了这样的印象：全世界的人都会逗他玩，安慰他。他四岁时，这个护士因结婚离开了他，他陪她到车站，哭得很伤心。护士走后，他对母亲说："她走了，以后再也没人对我感兴趣了。"

我们看到他成年以后和早年形成原型时的想法一样：寻找一个理想

的人——总是愿意逗他玩，安慰他，只对他一人感兴趣。他的问题不在于缺乏勇气，而是他不能总想着被逗着玩、被安慰。自然，要找一个总逗你开心的人不容易。他总是想控制一切情况，这在一定程度上帮助他成功了，当他开始窒息的时候，他妻子不再想出去社交或去剧院，他实现了“优越的目标”。

在意识的层面上，好像他总是对的，但在潜意识中，他被成为征服者的欲望驱动着。他想让妻子变成跟他一样的人。我们应该怀疑有这种行为的人，怀疑他们是否表里如一。

同样，我们经常看到视力不好的孩子，对可见的东西有更大兴趣。诗人和画家常常视力不好。比如视力不好、散光的诗人古斯塔夫·弗莱塔格（Gustav Freitag）取得了伟大的成就。他说：“因为我的眼睛和别人的不同，我好像不得不训练和使用我的想象力。我不知道这是否帮我成了一个好作家，但因为我的视力，我确实在想象中看到了比别人在现实中看到的更好的东西。”

很多天才都视力不好或有其他生理缺陷。即使是神，也有诸如一只眼或双眼失明的缺陷。那些天才，就算几乎失明，也能比其他人更好地理解线条、格调和颜色的差异。这说明如果正确理解了生理缺陷，我们就可以为那些有生理缺陷的儿童做些什么。

一些人对食物特别感兴趣，总是讨论什么能吃，什么不能吃。这些人年轻时通常有消化问题，所以比其他人对食物更感兴趣。他们可能有一个爱操心的母亲，总是告诉他们能吃什么，不能吃什么。于是他们努力克服自己的肠胃问题，变得对早餐、午餐和晚餐吃什么特别感兴趣。对食物的执着，有时让他们变成很好的厨师，或餐饮方面的专家。

肠胃不好常使得人们从吃东西以外寻找代替品。有时这个代替品是钱，这样的人可能会变得吝啬，或成为金融家。他们经常为了积累财富而极度努力，夜以继日地训练自己。他们不停地想着自己的生意，使他们在相同的条件下比其他人更有优势。所以经常听说有钱人遭受胃病的折磨。

我们要提醒自己重视身体和头脑之间的联系。相同的缺陷在不同的

人身上的结果不一定相同；生理缺陷和生活窘迫之间并没有必然的因果关系。生理的缺陷通常可以被有效治疗，至少可以减轻，并不是生理缺陷本身会带来什么坏的结果，而是由患者的态度决定的。这正是为什么，对个体心理学家来说，单纯的生理因果关系并不存在，存在的只是对生理缺陷的错误态度。这也是为什么个体心理学家鼓励通过发展原型来克服自卑感的原因。

有时我们会遇到看起来总是焦躁不安的人，因为他们总是急于克服自己的困难。只要我们看到坐立不安、脾气暴躁的人，一般能推断出他们有强烈的自卑感。那些相信自己能克服困难的人，是不会那么焦躁不安的。

自大、无礼、争强好胜的孩子也暗示出强烈的自卑感。我们的任务是找出他们自卑的原因，发现他们要克服的困难，对症开方以开展相应的治疗。在此过程中，永远不要对原型的生活方式提出批评或者做出惩罚。

我们可以从孩子身上的原型发现这些特征：有不寻常的爱好，总是企图超过他人，追求优越的目标。有些人在行事和表达时不相信自己的能力，喜欢排斥别人。他们逃避新的情况，试图待在自己觉得安全的小圈子里。在学校、工作、社会和婚姻中，他们表现相同，总是希望在自己的小范围内实现优越的目标。这样的人不胜枚举。这些人忽视了非常重要的一点，那就是若想取得成功，就必须具备应对各种局面的能力，回避是没有意义的。如果个体把某些情况和某些人定义为不可能仅用私人逻辑来证明自己是正确的，是远远不够的。为了健康的生活，人们需要社交和常识的清新空气。

生活对人们提出不同的要求。比如，如果作家想写出好作品，不能总是出去和别人吃饭，因为他们需要长时间独处来整理自己的想法。但他们也必须通过社交互动成长，这是他们发展的重要部分。我们要记住这些人的两种要求，还有他们既可以对社会有用，也可以没用。所以要仔细考察有用和无用行为之间的差别。

自卑感

社交过程的核心，是人们总是努力寻找可以彰显自己的机会。所以有强烈自卑感的儿童会排斥比自己大的孩子，只和比自己弱小、受自己支配的孩子玩耍。这是自卑感的一种反常、病态的表现，起决定作用的不是自卑感，而是它的程度和特点。

反常的自卑感称为“自卑情结”。但“情结”这个词不足以形容渗透整个性格的自卑感。它几乎是一种病，在不同情况下严重程度不同。所以我们有时在工作中注意不到某人的自卑感，因为他们很相信自己的能力，但他们在与异性交往的过程中可能不相信自己，这样综合来看，我们才能发现他们真正的心理状况。

在紧张或面对困难时，这些人的错误更加明显。当个体处于困境或新的情况时，原型会表现得更加清楚；困难的情况往往不是新的情况。所以，如我们第一章所说，一个人社交兴趣程度的表现，在新的社交环境中会变得明显。

我们把孩子送到学校，看他是和同学打成一片还是避开他们，以此来观察他的社交兴趣。如果他有选择地对其他孩子做出回应，或者犹豫，我们就要当心他以后在社会和婚姻中也会表现出相同的特点。

很多人说：“我想接纳那个人，但是……”所有这样的陈述都暗示出强烈的自卑感，如果我们用这种方式去解读，会对诸如怀疑等情绪有新的洞察。爱怀疑的人总是在怀疑，结果一事无成。

心理学家能从人们身上看到犹豫和矛盾，这些可以当作自卑感的信号。我们还要考虑主体的行为举止，观察他们在待人接物时是否犹豫不决，或肢体动作很笨拙。这些人在其他情况下也会表现出这种犹豫不决。很多人习惯性地一会儿决定这样，一会儿决定那样，这正是强烈的自卑感的标志。

我们的任务是训练人们摆脱这种犹豫不决的态度。正确的治疗方法是鼓励他们，永远不要让他们气馁。我们必须让他们相信，他们能够面

对并解决生活中的困难。这是建立自信的唯一方法，也是治疗自卑感的唯一方法。

第三章　优越情结

优越的目标

上一章我们讨论了自卑情结以及它与我们所共有并与之抗争的自卑感之间的关系。现在我们来看看它的补充——优越情结。

我们已经看到了个体生命的每个特征在行动进程中的表现，这些特征可以说是有过去和未来的。它们的未来与我们的努力和目标紧密相连，它们的过去代表着我们试图克服自卑与不足的阶段。这就是为什么在自卑情结的案例中，我们感兴趣的是最初的起源，而在优越情结中，我们更感兴趣的是它们的过程和变化。这两种情结是有关联的，所以如果我们在一个自卑情结的案例中也发现了隐藏的优越情结，不应该感到吃惊；另一方面，如果观察优越情结，研究它的持续性，也常常能或多或少地发现隐藏的自卑情结。如果没有对目前的状况感到一定的不满意，我们就不会努力去追求成功，去成为优越者。

获取优越感的努力不应停息，它对个体的头脑、心理至关重要，正如我们说过的，生命是目标或理想的实现，获取优越感的努力让它一直处于运动之中。看看懒惰的孩子，他们缺乏活力，对什么都不感兴趣，可以说他们似乎没有任何进步，尽管如此，在他们身上也能发现对成为优越者的渴望，这种渴望让他们说："如果我不懒惰，我可以当总统。"他们自视甚高，有条件地努力进步，总是觉得如果……就能……。这是自我欺骗，当然，它是虚构的，但正如我们都知道的，人性经常从虚构中得到满足，这对缺乏勇气的人尤其适用：他们感觉自己不够强大，总是在困难面前迟疑，试图逃避它们，通过迟疑和逃避，他们保留了其实自己更强大更聪明的感觉。

避免真正的解决

有偷窃行为的儿童有潜在优越感。他们相信别人对自己的骗术毫不知情。这样他们不费吹灰之力就变得比别人富有。这种优越感也发生在那些觉得自己是英雄的罪犯身上。

我们已经从私人逻辑的论证角度谈论过这个问题，它并不是一种普遍的或者说社会性的意识。如果罪犯们觉得自己是英雄，那只是他们自己的想法。事实上，他们缺乏勇气，因为他们处理事情的方式不能真正地解决生活中的问题。因此，犯罪行为是出于优越情结的表现，而不是出于邪恶的人性或者原始的兽性。

在神经衰弱的人身上也能看到相同的症状。比如，他们可能失眠，所以第二天感觉没有足够的精神来满足工作需要。因为他们的失眠，他们觉得不应该要求自己工作，因为他们完成不了这些本应完成的任务。他们痛哭："如果我能睡着哪怕一会儿，有什么是我做不到的啊！"

在饱受焦虑折磨而变得抑郁的人身上我们也能看到这一点。焦虑使他们成为暴君；他们用焦虑来统治别人——因为必须有人围着他们转，走到哪里都要有人陪，等等。这些人的伴侣不得不为满足他们的需要而调整自己的生活。

抑郁生病的人通常是一个家庭的注意力中心。在他们身上我们可以看到自卑情结是如何行使自卑情结这一权力的：他们抱怨自己身体虚弱，体重下降，但他们却往往是最强大的，因为他们支配着家庭中的健康成员。不用对这点表示惊讶，在我们的文化中，弱点可以成为有力的武器。

优越情结和自卑情结

接下来我们来研究优越情结与自卑情结之间的联系。比如，如果研究有优越情结的问题儿童——他们一般无礼、自大——会发现他们总是让自己看起来比实际年龄大。我们都知道脾气不好的孩子如何试图控制别人。他们为什么会有诸多要求、如此无礼呢？因为他们不确定自己是否足够强大到能够实现自己的目标，因为他们感觉自卑。他们在努力让自己看起来比实际年龄大时，总是小心翼翼，以此来获得成功、自豪感和优越感。

我们必须找到治疗这些孩子的方法。他们之所以采取那种方式行动，是因为他们不理解事物的自然顺序。我们不应该指责他们，而是要用友好的方式向他们解释常识，帮助他们逐渐理解它。

自卑的人才炫耀，那只是因为他们不能用更积极的方式与别人竞争。他们无法与社会和谐相处，不能很好地适应社交生活，不知道如何解决生活中的社交问题。我们经常发现，这样的人在童年时与自己的父母或老师有过冲突。

在神经疾病中，我们同样会看到自卑情结和优越情结的结合。神经症患者常表达自己的优越情结，却不知道自己有自卑情结。

一个有强迫性神经衰弱症的女孩的案例，在这个议题上很有启发性。这个年轻的女孩与她充满魅力、受人欢迎的姐姐走得很近，这个事实很重要，因为如果家里的某个人在某方面很出色，其他人就会受罪——经常如此，不论这个人是父亲、孩子，还是母亲。对其他家庭成员而言，这将意味着要面对一种艰难的处境，有时他们甚至觉得不能承受。

这个女孩是在一种不利的环境中成长起来的，她感觉受到了限制。如果她对其他人感兴趣，理解我们现在所理解的，她会选择其他道路。但她经常遭受紧张情绪的折磨，这种紧张情绪出于和姐姐对比造成的自卑情结。

在她20岁时，她的姐姐结婚了，她就想在婚姻上与姐姐一决高下。她离健康、有益的生活越来越远。她开始发展出自己是一个邪恶的人的想法，后来又觉得自己拥有可以把人送去地狱的魔力——我们把这种魔力看成优越情结的表达——她开始抱怨她拥有的这个“天赋”，就像我们有时听到富人抱怨他们钱多到花不完。她觉得自己有把人送去地狱的神一样的力量，有时也觉得自己能够并应该拯救这些人。通过这个虚构的系统，她确信自己拥有比姐姐更高的权力，也只有通过这种方式，她才能超越姐姐。所以她不断地抱怨自己拥有这种力量，因为她越抱怨，就好像越真实地拥有它。只有通过抱怨她才感到快乐。

姐姐曾经更受人喜爱，因为她曾是家里唯一的孩子，真是集万千宠爱于一身。3年后，妹妹的出生改变了姐姐的整个生活。以前姐姐总是大家关注的焦点；现在她突然失去了这个地位。所以她变成一个好战的孩子。但好战只在有弱者伴随的地方存在，好战的孩子不是真的有勇气——他们只和比自己弱的对手战斗。如果没有这个机会，孩子可能会变得暴躁，因此在家里也就不会那么受人喜欢。

所以这位姐姐觉得自己不像以前那么受人喜爱了，并将此看成厌恶妹妹的证据，她觉得母亲是最有罪的，因为是她把这个婴儿带到家里的。所以我们就能理解她把攻击的矛头指向母亲的原因了。而这个婴儿，当然需要像所有婴儿那样被照看，所以处于有利的地位。她不需要努力，不需要斗争，她成长为一个小甜心，被喜爱，成为注意力的中心。有时，美好和服从这类美德，是可以征服他人的！

现在我们来分析这种美好，看看它是否奏效。我们可以假设，只要被纵容，孩子就会顺从、易于管教。当被纵容的孩子去上学时，他们不再处于有利的地位，从那一刻起，我们看到他们对生活采取了犹豫的态度。

这个案例中的妹妹就是这样。她开始学习缝纫、弹钢琴等，但每一次，过不了多久就会放弃，甚至开始对社会失去兴趣，不再喜欢出门，变得郁郁寡欢。她感觉姐姐的阴影笼罩着自己。她的犹豫使她变得脆弱，使她的性格变得扭曲。

在之后的生活中，她在工作上也总是犹豫不决，到头来一事无成。

在爱情和婚姻中也是如此，虽然她一直在与姐姐竞争。她30岁时嫁给了一个患有肺结核的男人。这个选择自然遭到她父母的反对。在这种情况下，她反而觉得没必要犹豫，因为父母不同意这桩婚事。

一年后，她又和一个比自己大35岁的男人结婚了。我们常常能从这种选择比自己年长很多的人或者已婚者作为伴侣的行为中看出自卑情结的存在。当面对明显的阻挠时，他们可能会表现出怯懦。这个女孩没能通过婚姻实现优越感，于是她找到了另一个方法，开始坚持认为世界上最重要的事就是清洗，她总是在不停地洗手。如果有人或东西碰到了她，她就必须洗手，通过这个方式，她变得完全孤立了。这些看起来都像是自卑情结，但这个女孩觉得自己是世界上唯一干净的人，她不断地批评和指控他人，因为他们不像自己那样有清洗强迫症。她一直想成为优越者，现在通过虚构的方式，她做到了：她是世界上最干净的人。所以我们看到，她的自卑情结发展成了优越情结，只是表达方式完全不同而已。

自我兴趣

只要人们不仅对自己，也对其他人感兴趣，他们就能很好地解决生活的问题。但如果他们发展出严重的自卑情结，就会感觉自己好像生活在充满敌意的世界里：总是寻找自己的兴趣，对他人漠不关心，所以没有任何集体感。他们对待生活中社交问题的态度不利于问题的解决，因此这些人很少成功，继而转向生活无用的一面。在有别人支持的时候他们就会感到很轻松，因为不需要自己解决问题了。当个体——孩子或成人——觉得自己特别匮乏时，他们就会减少对别人的兴趣，只努力获取优越感，这似乎是人性的一个特征：只要人们努力获取个人优越感，有社交兴趣，就能取得一些成绩，但如果他们缺乏社交兴趣，就没有准备好解决生活的问题。

夸大狂患者身上也有相同的现象，他们相信自己是神或伟大的领导者，这些人扮演着自己的角色，好像是真的一样。他们在生活中是孤立的。如果我们回到他们的过去，会发现他们觉得自卑，很痛苦，从而发展出优越情结作为补偿。

有一个15岁男孩的案例，他因为有幻觉被送进精神病医院。第一次世界大战前，他幻想奥地利的统治者死了，并声称这个统治者出现在自己的梦中，要求他统领奥地利军队抗敌。他只是个小男孩啊！即使人们给他看报道这个统治者最新活动的报纸，也不能说服他相信这个统治者还活着，他坚称这个统治者死了，还出现在自己的梦中。

当时，个体心理学试图找出睡姿对优越感或自卑感的作用。某些人蜷缩在床上，用被子蒙着头，这表现出自卑情结，我们能相信这样的人是勇敢的人吗？另一方面，当我们看到身姿挺拔的人时，能相信他们是生活的弱者吗？也有观察显示，那些趴着睡觉的人多是固执而又咄咄逼人的人。

为了找出清醒时的行为与睡姿之间的关系，我们观察了这个男孩。我们发现，他睡觉时双臂在胸前交叉，就像拿破仑——我们都看过拿破仑双臂交叉的漫画。

第二天，我们问这个男孩：“这种姿势让你想到了谁？”

他回答说：“我的老师。”

这个发现有些困扰我们，直到我们意识到可能这个老师像拿破仑，事实确实如此。这个男孩很喜欢这位老师，想和他一样。他渴望成为老师，但家里付不起学费，不得不让他去餐馆工作，那里的顾客都嘲笑他，因为他个子矮小。他难以承受，每每想逃离这种羞辱感，但他逃向了生活无用的一面。

我们可以这样理解案例中的这个男孩：开始时他有自卑情结，因为他个子矮小。但他不断地努力获取优越感——他想当老师，但因为这个目标受阻，他绕到了生活无用的那一面，找到了另一个优越的目标——他在睡眠和幻觉中成为优越者。

夸大和自信

对优越感的追求可以通过无用或有用的活动来实现。例如，有的人乐善好施，那么这可能意味着下面两种情况中的一种——他们的社会适应性很好，愿意帮助别人；他们仅仅是为了炫富。

心理学家会遇到很多夸夸其谈的人。罪犯的行为也有类似的倾向——喜欢炫耀轻而易举的成功，这一点我们在前面已经进行了讨论。纽约的报纸曾报道过这样一则新闻：一个窃贼在闯入一些女教师家中行窃时受到了她们的阻挠。他们之间进行了一个有趣的讨论，这名窃贼告诉这些教师，她们不知道通过正常、诚实的方法挣钱有多困难，当窃贼比做正常工作来钱容易多了。这个人逃向了生活无用的一面，但却发展出优越情结，他觉得自己比这些女教师强大，尤其是他有门路，而她们没有。他意识到自己是一个懦夫了吗？没有。相反，他觉得自己是一个英雄。

一些人选择自杀，寻求抛弃整个世界和所有困难的方法。他们看起来不关心生命，所以感觉优越，但其实他们是懦夫。我们看到，优越情结是次生的，它是对自卑情结的补偿。我们要努力寻找其中的有机联系，这种联系可能看似矛盾，却是符合人的本性的，正如我们前面所展现的那样。一旦找到这种联系，就可以治疗自卑情结和优越情结了。

健康的野心

想对自卑情结和优越情结的主体做出结论，就要说说这些情结与正常的推动力之间的关系。正如我们说过的，每个人都有自卑感。但自卑感不是一种疾病，它是人类健康、正常发展的一种兴奋剂。只有当不足感淹没个体的时候，它才成为一种疾病，不是刺激他们做出有益的活动，而是让他们变得抑郁落寞，停滞不前。

优越情结是感到自卑的人逃离困难的方法之一。他们假设自己是优越者，也许事实远非如此，但这种虚假的成功补偿了他们所不能承受的自卑。

正常的人没有优越情结；他们甚至都没有优越感；他们有成功的野心，但只要这种努力得到建设性的表达，就不会引发导致精神疾病的错误价值观。

第四章　生活方式

认识生活方式

长在山谷中和长在山顶上的松树是不同的。虽然都是松树，但因为生长环境的不同而展现出不同的生长方式。树的生长方式是树对环境的个性表达。当我们把它放到某种生长环境时，会发现它们的生长方式与我们的预期有出入，那是因为每棵树都有自己的生长方式，并且它的生长不仅仅是对环境的机械反应。

人类也是如此。我们在特定情况下看到的生活方式，都需要分析它与现存环境的确切关系以及随着环境变化个体产生的思想变化。只要人们处于有利地位，就无法看清他们的生活方式，而在新的环境中，当他们面临困难时，生活方式开始变得不同，变得清晰。一个受过训练的心理学家甚至能够发现处于有利地位的个体的生活方式；而如果个体处于困境，即使没有学过心理学的人也能清楚地看到这些个体的生活方式。

生活不是游戏，不如意事常八九。形形色色的困难时刻环绕着人类，当主体面对这些问题时，我们就必须研究他们了，要找出他们的不同性格特征和反应：正如我们说过的，生活方式是一个统一体，它起源于早年的困难，并在对目标的追求中不断发展。

相比过去，我们对未来更感兴趣，为了理解某个人的未来，我们必须理解他的生活方式。即使我们理解本能、刺激、驱动等，我们也不能预测会发生什么。一些心理学家试图通过观察本能的行为或创伤来得出结论，但通过进一步考察发现，所有这些元素都预先假设了整个生活方式，因此，无论接收到什么信号，都只是在强化生活方式而已。

我们已经看到有生理缺陷的人如何遭受自卑感的折磨——他们深陷困境，惶恐不安。但他们不可能一直忍受这种状况，自卑感会刺激他们行动，导致目标形成。个体心理学起初把个体朝向目标的连续活动称为“生活的计划”，但因为这个名字有时会被误解，现在它叫作“生活方

式”。

因为个体有自己的生活方式，所以有时通过和他们谈话、向他们提问，就可以预测他们的未来，就像是看戏剧的第五幕，所有的谜题都解开了。我们可以通过这种方式做出预测，因为我们已经知道了个体有哪些困难，他们的生活有哪些问题。因此，通过经验和部分事实可以预测在那些总是远离他人的孩子身上将会发生什么，也包括那些黏人的、被溺爱的、在新环境中畏首畏尾的孩子。如果一个人的目标就是获得别人的支持，那么在他的身上会发生什么呢？——他会犹豫，停止寻找，逃避解决生活中碰到的问题。我们之所以下此结论，是因为我们已经看到相同的事发生了上千次，我们知道他们不想独自应对，而总想被溺爱，远离生活的基本问题，投入到不相关的事情上，而不是为重要的事做斗争。他们缺乏社交兴趣，结果发展成问题儿童、神经症患者、罪犯，然后自杀——做最后的逃避。现在，我们对这些都有了更好的理解。

我们意识到，了解一个人的生活方式，可以用“正常的”生活方式作为衡量的标尺，也可以把那些能很好地适应社会的人作为比对的标准，通过与“正常”的对比发现异常。

“正常的”生活方式

到这里应该说说我们是如何确定“正常的”生活方式的，以及我们如何以此为出发点去认识错误和特殊性的。

不能将人简单地划分为不同的类型，因为每个人都有个体的生活方式。就像一棵树上没有两片完全相同的树叶，世界上也没有完全相同的两个人。人类的生存环境如此复杂，会发生无数可能性，这些因素都会造成人与人之间的差异。我们谈论的类型，只是一种识别个体之间相似性的智力机制。如果我们根据智力水平分类并研究处于该智力水平的个体的特殊性，然后就能得出更清楚的结论。但我们并不能总是使用相同的方法分类；我们要使用最有用的分类来得出同类个体所具备的相似性。在严谨的分类中，一旦某一个体被归为某一类型，那将意味着不可能再被归为其他类型。

有一个例子可以更清楚地说明我的观点，当我们谈到不能很好适应社交的这一类人时，是指那些过着无聊的生活、没有任何社交兴趣的人，这是划分类型的方法之一，或许也是最重要的方法。看看那些只对视觉的东西感兴趣的人，他们与兴趣集中在口头表达的人是完全不同的，但他们可能都在社交环境中遇到困难，不能与同伴建立联系。所以如果我们不能意识到类型只是抽象概括，那么按类型分类就会产生混淆。

现在让我们来看看作为衡量不同类型的参考的正常人——他们通常拥有社交导向的生活，他们的生活方式有意或无意地使社会获得益处。从心理学的角度来看，他们有足够的能量和勇气来面对生活中遇到的问题和困难。精神病患者缺乏这两种品质：他们既不能很好地适应社会，也不能在心理上适应日常的生活和工作。

“失调的”生活方式

来看一个生活方式失调的案例：一个30岁的男人，总是在解决问题的最后一刻逃跑。他经常怀疑自己的朋友，所以与朋友的关系不能很好地发展——友谊在怀疑中是不能发展的，因为对方能感受到友谊中的紧张气氛。尽管这个男人和很多人在一起，但实际上他没有朋友，他对其他人没有足够的兴趣，不喜欢和人待在一起，在有别人在场时总是很沉默。他解释说有人伴随时他不知道该说什么好。

他非常害羞。他说话会脸红。如果他能克服这种害羞状态，他就能很好地说话，他需要别人的帮助，而不是批评。他知道自己不是很受欢迎，这使他更不喜欢和别人说话。他的生活方式是，如果他接近别人，只是要引起他们的注意。

他的社交生活还有一个问题，就是工作。这个患者总害怕难以胜任工作，所以他夜以继日地学习；过度的劳累导致他不能完成工作中的任务。

从他面对生活的方式，可以看到他总是把自己置于压力之下。这是他有强烈自卑情结的标志：他低估自己，总是觉得别人和新的情况对自己不友好。他好像处于敌人领域那样时刻准备行动。

现在我们有足够多的信息来勾画这个人的生活方式了。我们看到他想前进，但同时又犹豫不决，因为他害怕失败。他好像站在一个深渊前面，感到很紧张。他想前进，但是有条件地，他更喜欢待在家里，而不是和其他人打交道。

这个人面临的第三个问题是爱的挑战，这是大多数人没有准备好的挑战。他接近女性时很犹豫。他想谈恋爱，想结婚，但因为他的自卑感，他很害怕面对未来。他不能拥有他想要的一切。这种行为和态度可以用“是的！但是……”来总结。他爱上一个又一个女孩。这种事经常发生在神经症患者身上，他们认为两个女人比一个女人更让人感到轻松，而普通人则认为其实两个女人还不如一个女人来得省心。这解释了一夫多妻或背叛倾向。

让我们来讨论一下形成这种生活方式的原因。个体心理学分析：这个人，像我们每一个人一样，在四五岁时建立了自己的生活方式——那时肯定发生了一些悲剧，极大地影响了他，所以我们必须找出这个悲剧。某些东西使他失去了对其他人的正常兴趣，造成一种生活只是一个巨大的麻烦的印象，希望最好不要继续面临困难。他变得小心、犹豫，寻找逃避的方法。

他是家中的第一个孩子——我们已经谈论过这个地位的重大意义，第一个孩子在一段时期内是注意力的中心，当别的孩子出生时，他们的地位被取代。在很多情况下，害羞、不敢前进的人是因为相信别人更被喜爱。不难得出结论，问题就出在这里。

诊断方法

通常我们只需要在咨询室问问患者：“你是家里的第一个、第二个，还是第三个孩子？”然后就会有线索；也可以用另外一种方法：询问早期记忆（这个问题在下一章会探讨）——这个方法很重要，因为这些记忆或早期图景，是早期生活方式得以发展的一部分，也就是我们所说的原型。当人们论及早期记忆的时候，就涉及原型。每个人都记得一些重要的东西，而那些存在于记忆中的东西往往都是很重要的。

有一些心理学学派有相反的假设，他们相信那些被人们遗忘的部分才是最重要的。但这两种观点并没有实质的区别。也许人们能够回忆起有意识的记忆，但不知道它们意味着什么——他们看不到这些记忆与当前行为的联系。所以不论我们是否强调被隐藏的或被遗忘的有意识或无意识记忆的重要性，其结果是一样的。

早期记忆的描述很有启发性。一个人也许会告诉你，小时候他的妈妈带着他和弟弟去买东西。他提到了弟弟，我们立刻能够看出这个弟弟对他很重要。他还回忆到有一次外出购物时天突然下起雨来，他的妈妈抱起他，但看到弟弟后，就把他放下抱起弟弟。我基本可以勾画出他的生活方式：他总是觉得别人更受喜爱。我们就能够理解为什么他不能在有其他人在场时说话，因为他总是在避免，或者说希望不会被人推到注意力的中心，他对友谊也是如此：他总是认为他的朋友更喜欢别人，所以他不能建立真正的友谊。他不断地怀疑，把一些小事当成背叛或拒绝。

我们也能够看到他经历的悲剧如何阻碍了他社交兴趣的发展。他回忆起妈妈把弟弟抱在怀里，觉得弟弟比他更受到妈妈的喜爱，并不断加深这个观点，因此经常感到压力——当觉得别人更受喜爱时，完成一些事就显得特别困难。

对于这些人来说，唯一的解决方法就是把他们完全地孤立起来，这样他们就不用和别人竞争了。有时，这样的孩子确实会幻想世界爆发灾难，他们是唯一的幸存者，因为没人比他们更有优势。我们看到他们如何让自己感觉良好，不理会逻辑、常识、事实，而是按照怀疑或私人逻

辑行事。他们生活在自己的世界里，心里总想着逃避。他们与别人没有联系，也对别人不感兴趣；但不应责备他们，因为我们知道他们的思想过程是不正常的。

发展社交感

我们的任务是帮助这样的人发展社交感，使他们能够很好地适应社会。具体来说要如何做呢？这些人总是很紧张，总是寻找一些东西来确信他们的固有想法。除非我们能潜入他们的性格，质疑他们的先入之见，否则不可能改变他们的想法。这需要技巧。如果咨询师与患者没有紧密的关系，或对患者没有兴趣，那就最好，因为如果关系太紧密，咨询师会发现他在根据自己的兴趣而不是患者的兴趣来行动。患者不会注意不到这一点，于是变得多疑。

重要的是减少患者的自卑感，而不是彻底消除，我们也不想彻底消除，因为自卑感是一种有用的发展的基础，我们要做的是改变患者的目标。我们已经看到，他们的目标是逃跑，因为别人更受喜爱，而我们必须让他们看到其实是他们低估了自己，以此来减少他们的自卑感。我们可以展示他们的错误行为，让他们知道他们总是紧张、惶恐不安，仿佛时时刻刻都如临大敌。我们可以向他们解释，他们对别人表现出的恐惧如何影响了他们的发展，以及给人留下了怎样的不好印象。

如果这样的人能当好派对的主人，确保朋友们过得愉快，对朋友们很友好，考虑朋友们的爱好，他们会改进很多。但在正常的社交生活中，我们看到他们并不愉快，而且没有建设性的主意，他们总是说："愚蠢的人们，他们不好好和我在一起，我对他们不感兴趣。"这些人的问题是他们不理解自己的情况，因为他们依赖于私人逻辑，缺乏常识。

克服抑郁和恐惧

现在让我们来看一个具体的例子——一个抑郁症患者。抑郁症这种病很常见，而且是可以治愈的。那些容易遭受抑郁困扰的人，在其生命的早期就已经有了特定的表现。许多孩子在接触新环境的时候都表现出了抑郁症的迹象。

在这个例子中，该患者的抑郁症大约发作过10次，并且通常都是在他换新工作的时候。如果他从事的是熟悉的工作，那么他可以被描述为接近“正常的”，但是他会不愿意外出，并且想管着别人，这样的结果就是他没有朋友，并且到50岁的时候都没有结过婚。

为了研究他的生活方式，让我们来看一下他的童年。他曾经非常敏感，并且喜欢争吵，总是通过强调自己的痛苦和缺陷来支配他的哥哥和姐姐。他告诉我们，在他四五岁的时候，有一天在沙发上玩耍，他把其他的孩子都推了下去。当婶婶责骂他时，他说道：“都是因为你骂我，我的整个人生都被毁了！”

这就是他的生活方式——总是试图掌控别人，总是抱怨自己的缺陷以及自己遭受了多大的痛苦。这种性格特点在日后就导致了抑郁症的发生，抑郁症本身只是一种软弱的表现。许多抑郁症患者几乎都喜欢说同一句话：“我的整个人生都被毁了。我什么都没有了。”这种人通常都曾经被溺爱，但是现在却不再是这样了，这就影响了他们的生活方式。

绝大多数人都有恐惧的倾向。这种胆怯如果表现在社会情景中，就是导致社会适应能力差的最常见的原因。有一个来自贵族家庭的人，从来都没想过努力工作，但总是想得到别人的支持和照顾。他显得很没能力，自然找不到工作。他的哥哥们都对他很反感，并且说：“你真是蠢得连工作都找不到啊，你什么都不知道。”于是他开始酗酒，几个月之后，他被确诊为酒精成瘾，然后在治疗中心待了两年。

治疗中心的治疗对他有所帮助，但是从长远来看对他并无益处，因为他被送回到社区时并没有做任何准备。虽然出身名门，但除了体力活，他找不到任何别的工作。不久之后他开始出现幻觉，总认为面前有

个人在捉弄他，折磨他，以至于不能让他正常工作。最初他是因为酗酒而不能工作，后来则是由于幻觉，因此我们可以看出，仅仅让酒精成瘾者戒酒并不是恰当的治疗措施；我们必须找出并纠正他们生活方式中的差错。就这个患者来说，他曾经是一个娇生惯养的孩子，总想着被帮助，所以他实际上是根本没有做好独立工作的心理准备。

我们必须帮助所有的孩子变得独立，只有让他们明白其生活方式中的错误，独立才能得以实现。在这种情况中，孩子们本应该得到训练去做一些有用的工作，这样他们在兄弟姐妹面前才不会觉得羞愧。

第五章　早期记忆

发现原型

之前我们已经分析了个体生活方式的重要性，现在我们来讨论一下早期记忆这一主题，这或许是理解生活方式最重要的方法。通过回顾早期记忆，我们可以发现原型——生活方式的核心——这比其他任何方法都要有效。

在我们听了患者的一些抱怨之后，我们可以询问他的早期记忆，并将这些记忆与他所讲的其他事实进行对比。大多数情况下，个体的生活方式从未改变：出现在我们眼前的是性格相同的同一个人，一个统一体。正如我们之前证明的一样，个体的生活方式是通过追求优越感的特定目标而建立起来的，因此他的每一句话、每一个动作和每一种情感都应被当作这种努力的一部分。在某些时刻，尤其是在早期记忆中，这一点表现得非常明显。

我们也不应把早期记忆和近期记忆区分得太明显，因为个体的生活方式在近期记忆中也有涉及，但是在最初的记忆中会更容易，也更能得到启发去找到一个人努力的方向：这样我们就能找到基本主题，并能够认识到，其实一个人的生活方式并没有改变。

当患者回忆过去时，我们可以肯定，他们的记忆所呈现的，都是对他们来说在情感上感兴趣的，我们也能从中找到他们个性的线索。不可否认，遗忘的经历对生活方式以及原型来说也是非常重要的，但是通常很难发现那些经历，或者说潜意识的记忆。不管是有意识的还是潜意识的记忆都有朝向优越性这一共同目标的性质。它们都是完整原型的一部分。因此，我们建议，如果可能的话，最好对有意识和潜意识的记忆都进行调查，这是因为两者是同样重要的，而个体本身通常不能认识到这两者，只有局外人才能理解并解释。

首先，我们来讨论一下有意识的记忆。有些人被问到早期记忆时会

回答“我什么都不记得了”。我们必须让这些人集中注意力，努力去回忆。经过一些努力，我们经常会发现，他们会记起一些事情。但是他们刚开始的这种犹豫可以被认为是他们不想回忆遥远童年的征兆，于是我们可能就有了这样的结论——他们的童年是不愉快的。为了找出想知道的东西，我们需要鼓励这些人，并给以暗示，最终他们都记起了一些事情。

另一方面，有些人却说能够记起在他们一岁时发生的事情。这基本上是不可能的。事实上，这些事情可能是想象而不是真实的记忆；其实这些事情到底是他们想象出来的还是事实并不重要，因为无论怎样，它们都是一个人个性的一部分。

其他人强调，他们不确定这是不是他们自己记起的事情，因为这都是父母后来告诉他们的。这一点其实并不重要，因为即使他们的父母曾经讲过那些事情，他们也已经把那些事情刻到了脑海中，因此这也能使我们知道他们的兴趣所在。

记忆的类型

正如我们在上一章里解释的那样，出于特定的目的把个体分为几种类型是很容易的。对早期记忆的分类能够展示出属于某种特定类型的人会有哪些行为。比如，有这样一个人，他记得曾经见到过一棵绝美的圣诞树，树上满满的都是彩灯和礼物。这个故事里最有趣的事情是什么？是他看到了这些东西的事实。他为什么要告诉我们他看到的东西？因为他总是对视觉的东西感兴趣。他可能曾经同某种视力问题做过斗争，而且曾得到过训练，一直以来都对看到的东西比较感兴趣并专注于此。可能这并不是他生活方式中最重要的部分，但却是有意思和有价值的部分。它提示我们，如果要给他推荐一个合适的工作，应该是一个让他用眼睛来劳动的工作。

在学校，儿童的教育通常会忽视这种分类原则。我们可能会发现那些喜欢视觉事物的儿童不愿意听老师讲课，这是因为他们想看一些东西。对这些儿童，我们应当耐心地教育他们去听讲。学校里的许多儿童只通过一种途径来学习，因为他们只用一种感官来感受事物。他们可能只善于听或者看。有些可能总是喜欢行动和实践。不能期待不同类型的儿童有同样的表现方式，尤其是当老师比较喜欢一种教学方法的时候，比如讲给学生听。若这一方法成为主导，那些“爱看的”或者“爱做的”就会比较痛苦，发展就会受到阻碍。

我们看一下这个病例：有个年轻男子，24岁，其遭受的症状是晕厥。我们问到他的早期记忆，他回忆到，4岁的时候，当他听到发动机轰鸣的时候就晕倒了。换言之，他回忆的是听到的东西，因此可以说他对听觉更感兴趣。在这里就没有必要解释他后来怎么出现了晕厥的情况，但是从他的童年就足以看出他对声音是非常敏感的。他很有乐感，不能容忍讨厌的声音——不和谐的或者刺耳的音调。因此，轰鸣声竟然给他带来这么大的影响，就不会让我们感到吃惊了。儿童或成人经常对特定的事物感兴趣，因为他们曾经遭受过这些事物所带来的痛苦。在第二章提到的哮喘患者身上也可以看到这一点，由于童年时期的他被捆绑过，致使肺部受到了压迫，总是感到呼吸困难，结果就对呼吸方式产生了极大的兴趣。

有些人似乎所有的兴趣都在食物上，他们的早期记忆都跟吃有关，并且对他们来说好像世界上只有吃是重要的事情——怎么吃，吃什么，以及不吃什么。我们通常会发现他们人生早期遇到过进食障碍，这通常都强化了吃对这些个体的重要性。

一个人也可能有与行动和走路有关的记忆。许多在人生最初由于虚弱或生病而不能很好地行动的人，在日后都变得对运动异常感兴趣，并且做事总是很急。下面的案例就很好地说明了这一点。

一个50多岁的男子找到医生诉说，每当和别人一起过马路时，他总是异常地担心他们两个都会被车子撞到，而当他独自一人的时候，却从未有过这种担忧，并且过马路的时候非常镇静；只有当别人跟他在一起的时候，他才会感到难以控制地要去救人。他会抓住同伴的胳膊，把他推到右边或左边，这通常都会把同伴惹恼。我们来分析一下他这种行为的原因。

当被问到早期记忆时，他解释说在3岁时，他的身体非常虚弱且患有软骨病，有两次在过马路时被汽车撞了。而现在，他是个成年人了，所以对他来说证明自己已经克服了这个缺陷很重要；也就是说，他想证明自己是唯一一个知道怎么过马路的人。每当他跟别人在一起的时候，他总在寻找机会证明这一点。当然，对大部分人来说，能够安全过马路，不是他们感到骄傲或者想跟别人一较高下的事情。但是对于类似这个病人的人，想敏捷地行动以及炫耀自己拥有这种能力的愿望是非常强烈的。

另一个案例是一个即将踏上犯罪道路的男孩，他偷东西，逃课，等等，直到父母为此变得绝望不已。他的早期记忆显示他一直都想走来走去，做事总是很急躁，目前他在父亲的公司里做事，整天都坐着。从这个案例的本质出发，医生给的部分治疗方案是让他成为一个销售——为打理父亲的生意而到处出差。

家庭成员的死亡

儿童记忆中最重要的类型之一，是儿童早期亲人的死亡，亲人的离开会对他们的思想产生很大的影响。这些儿童可能会变得病态，会将毕生精力奉献于死亡这个问题，并总以某种方式致力于对抗疾病和死亡。我们发现许多这样的孩子在日后的生活中，会对医学非常感兴趣，可能会成为医生或者药剂师。这样的目标当然是属于生活中的有用面，他们不仅仅是致力于个人与死亡的斗争，也是在帮助他人。

然而有的时候，该原型的发展方式是非常自我的。一个深受姐姐死亡影响的小孩，被问到以后想做什么的时候，我们期望的答案是他想当医生，他的回答却是“挖墓的”；当被问到为什么想从事这个工作的时候，他回答：“因为我想埋葬别人，而不是成为被埋葬的人。”我们可以看到，这个目标不是建设性的，因为这个男孩只想着自己。

娇生惯养儿童的记忆

现在让我们把目光转向那些娇生惯养儿童的记忆，其早期记忆能非常清楚地反映出他们的性格特征。这类儿童经常会提到他们的母亲，这或许是正常现象，但是也可以作为想争取宠爱地位的一种象征；有时这些记忆似乎平淡无奇，但是仔细分析仍能有所收获。比如，一个人可能告诉你："我在房间里，我的母亲站在柜子旁。"这看上去并不重要，但是对母亲的提及说明这曾是他的兴趣所在。

有时对母亲的叙述十分隐秘，研究就变得更加复杂。我们必须做出关于其母亲的一些猜测。这样，我们正在谈论的那个人可能会告诉你："我记得有一次我去哪儿旅行。"如果你询问谁和他一起，你会发现答案是他的母亲；或者，如果儿童告诉你"我记得有一个夏天我在乡村"，可以推测孩子的妈妈跟他在一起，这样就看到了母亲的影响。

通过对很多人早期记忆的研究，我们可以看到他们对宠爱的争取。可以看出，在儿童成长的过程中，他是如何开始看重母亲给予的关注，他的记忆都涉及这种关注的存在与否。这对于我们的理解非常重要，因为如果儿童或成人把他们的这种记忆告诉我们，我们能够确定他们总是感觉可能会失去某些东西，或者会有另一个事物让他们更加喜欢。我们能够看到一种不安，预示着在日后的生活中这些人可能会容易嫉妒。

特殊记忆

有时人们对某件事情的兴趣远远超出了对其他事情。比如，有个病人最早的记忆是：“有一天我在照看我的妹妹，我想尽可能地保护她。我把她放在桌子上，因为桌布被钩住了，她掉了下来。”当时这个孩子只有4岁，让一个小孩照顾一个更小的孩子，这个年纪显然太小了。可以看到在这个尽最大努力保护妹妹的小孩的生活中，这是多么悲惨的事情啊。这个病人长大后嫁给了一个善良——几乎可以说是温顺的丈夫，但她却总是嫉妒和挑剔，总是担心他会喜欢上别人。很容易想象，她的丈夫是怎样地厌恶她，并且把精力都放在孩子身上。

有时人们对不安的表达更加直接，他们想伤害其他家庭成员，甚至杀死他们。这种人只对自己的事情感兴趣，不喜欢别人——他们感觉跟别人有明确的竞争。这种感觉在原型中就已经存在了。

有一些人从来不能真正完成任何事情，因为他们害怕自己的朋友或同事会更受欢迎；或者他们怀疑别人总在努力超越他们，因为害怕别人超越自己，比自己更受欢迎，他们从来不能真正地成为团体中的一员。在每个情景中他们都极度地紧张，尤其是在爱情和婚姻中，这种紧张感更加明显。

我们现在来讨论一下那些被讨厌或被忽视的儿童，幸运的是，这种儿童非常少。如果一个孩子在其生命最初就真的被讨厌和被忽视，他肯定不能活下来——这样的孩子会死掉。通常，孩子的父母会在一定程度上溺爱他们，满足他们的愿望，但是我们的确看到有一些儿童感到被讨厌或者被忽视，这些儿童会经常变得抑郁。我们发现，他们的记忆都突出被责骂、被讨厌或者被批评的画面。

例如，一个人来看心理医生，因为他总是害怕离开家。他最早的记忆是因为母亲经常责骂和惩罚便离家出走，后来他掉进了一个池塘，差点儿被淹死。从这个记忆中可以看到，他曾经离开过家并且遇到了很大的危险，从那以后，出门时他经常留意有没有危险。他曾经是一个聪明的孩子，但是因为总是害怕不能在考试中得第一，变得犹豫而不能有所进步。当他终于考上了大学，他又担心不能与别的学生竞争。我们看

到，所有这些都可以追溯到他对危险的早期记忆。

另一个案例也说明了这一点。一个在大约一岁时父母就去世的孤儿，那时他没有得到恰当的照顾——没有人照顾他，在之后的生活中，对他来说很难交到朋友或者跟同事一起工作。回看他的早期记忆，我们会发现他总是感觉别人更受欢迎，这种感觉在他的成长中起到了重要的作用。他总是感觉被讨厌，这阻碍了他解决生活中的所有问题。他没有经历生活中所有正常的环节——所有那些需要与同伴接触的环节，比如爱情、婚姻、友情、工作。这都是因为他的自卑感。

再来看另一个更有趣的案例，一个总是抱怨失眠的中年男人。他46岁，已婚，有孩子。他对每个人都很挑剔，并且总是很专横，尤其是对家人。他的行为让每个人都很痛苦。

当问及他的早期记忆时，他解释说他的父母总是吵架或打架，甚至互相威胁，于是他非常害怕父母，外加没有人照顾，老是脏兮兮的就去学校了。有一天，他的任课老师有事请假，另一个女老师替这位老师上课，那位女老师对自己的工作非常感兴趣，并且认为这是一份善良高贵的工作。她在这个邋遢的男孩身上看到了潜力，特意去鼓励他，这是他生命中第一次受到这种待遇。从那以后，他开始向良好的方向发展，但却总感觉身后好像有人在推他。他并不真正地相信自己能够做好，因此整个白天加半个晚上都在学习。他长大后笃信必须用半个晚上进行自己的工作，或者根本不睡觉，而是把时间花在思考自己需要做什么上面才是正确的。他相信为了完成任何有价值的事情，几乎整晚醒着也是必要的。

之后，他想变得强大的愿望，表现在了他对家人的态度以及对他人的行为上。他的家人比他弱，他就扮演他们的征服者；不可避免的，他的妻子和孩子都遭受了这种行为所带来的痛苦。总结这名男子的性格特征，可以说他有一个优越感的目标，这是一个自卑感很强的人的目标。他的紧张是对怀疑自己能否成功的映射，反过来，这种怀疑被优越的姿态掩盖。如此可以看出，对早期记忆的研究，可以揭示出事情的真实面目。

预测性分析

如我们所说，如果能分析早期记忆，就能预测病人在日后的生活中会发生什么。记忆是个体生活事件和成长过程的标志，它们能预示朝向目标所需的努力，以及需要克服的障碍；它们还显示出人们是怎样变得对生活中的某个方面比其他方面更感兴趣的，比如，我们看到他们可能在性行为方面经历过创伤，因此，比起其他事情他们对这类事件或许就更感兴趣。

如果我们询问其早期记忆，一定会听到一些性行为方面的经历。在很小的时候，有些人就会比他人对性更感兴趣，当然，对性感兴趣是人类正常行为的一部分，但是，如我之前所说，兴趣有多种类型和程度。我们会发现，通常那些诉说性行为经历的人在日后都会非常关注生活中的这一方面，而过于强调人类本性这一特质最终会导致性生活不和谐。有些人认为生活中的每个经历都建立在性的基础上，另一方面，有些人认为胃是身体最重要的部分。我们会发现，在这些案例中，患者的早期记忆与其后来的性格特征是非常一致的。

有一个男孩高中时一直不能安静地坐下来。他总想动来动去，一直不能集中注意力搞好学习。他总想着别的事情，经常光顾咖啡馆，找朋友玩儿——在本应该学习的时候。因此，了解他的早期记忆就显得非常有趣。

“我记得我躺在自己的小床里看着墙壁，”他说，“我注意到墙上的纸，还有上面的花朵和各种图案。”这个男孩只做好了窝在床上的准备，而没有做好学习或考试的准备，因为他总是在想别的事情——做白日梦，所以他不能集中注意力去学习。可以看出，他是一个被宠坏的小孩，不能独立进行工作。

尽管我们不能完全治好这类人，但能够通过对早期记忆的熟练研究来帮助他们，来理解并改善他们的处境。

第六章　生活方式的表现

在上一章中，我们描述了如何使用早期记忆和幻想来发现个体隐藏的生活方式。对早期记忆的研究，仅仅是研究个性的方法之一。所有方法都遵循着这样的原则，那就是以小见大，用局部来解释整体。除了早期记忆，也可以观察个体特有的身体运动和精神态度：身体姿势和运动是心理态度的表现，这些态度则代表了个体对生活的整体看法，也就是我们所谓的生活方式。

肢体语言

首先，我们来讨论一下身体运动。每个人都知道我们会根据人们的站姿、走姿、坐姿、面部表情等来评判他们，虽然这种评判不会总是有意识的，但是这些印象会引起认同感或者反感。

就站姿来讲，我们第一时间能注意到一个孩子或成人是站得笔直，还是弯腰驼背。但是我们要讨论的是夸张的情况，例如站得太直的人，总是处于一种牵拉的状态；这使我们怀疑他们是否在刻意保持这种姿势，另外可以推测这些人自我感觉的形象比期望的要小。通过这个小现象，可以看出他们是在表现优越情结——他们想看上去比较勇敢。

另一方面，就是那些总是弯腰驼背的人。这种弯腰驼背的姿势说明他们是胆小鬼，但是严谨的科学态度要求我们应该谨慎，去寻找其他论据，不要仅凭一个标准下结论；有时我们会觉得自己是基本正确的，但仍然会通过对比其他方面来验证我们的判断。我们会问："我们认为那些弯腰驼背的人通常是胆小鬼，这个观点对吗？我们会期待他们在困境中有什么样的表现呢？"

这种人通常喜欢靠在一些东西上，比如靠着桌子或椅子。他们不相信自己的力量，想得到他人的支持。倚靠的姿势和弯腰驼背的姿势反映的是同一种心理态度，因此，如果我们看到一个人有这两种姿势，就能在一定程度上加强我们的判断。

那些总想着被支持、被保护的孩子跟那些思想独立的孩子有不同的姿势。我们可以通过儿童的站姿以及他们如何接近他人来判断其独立程度，对这种情况我们不需要有任何疑问，因为有很多方式能够证实我们的结论。一旦证实了这些结论，我们可以采取措施对现状进行补救，并且把他们带上正确的道路。

我们可以用总在寻找支持的儿童做实验，让他们的母亲坐在椅子上，然后让孩子来到房间里。我们会发现他们不会看任何其他人，而是直接走向母亲，靠在椅子上或者靠在妈妈身上：这证实了我们的期待——他们有依赖感。

讨论儿童接近他人的方式，也是很有趣的，因为这反映了儿童的社会兴趣和社会适应程度，它能体现出儿童对他人是否有信心。我们会发现那些不愿意接近他人的人和那些总是站得很远的人，在别的方面也很内敛，他们很少讲话，通常都比较沉默。

来看一个女性患者的案例：医生期待她搬个椅子坐到他旁边，但是给了她椅子后，她却看了下周围，在远处坐了下来。由此我们可以推论出她是那种只想与特定的人接触的类型。她立马说她已婚，这点可以猜到整体情况——她只想跟她丈夫接触，也可以猜测她想被宠爱。如果独处，她会有强烈的焦虑感，她从来不想独自离开住所，不喜欢见其他人。简言之，从她的一个身体活动，就可以对整体情况做出很好的推测。

也有其他的方法来证实我们的推断，她可能会告诉我们："我感到很焦虑。"我们知道焦虑可以被用作控制他人的武器。如果一个成年人或儿童感到焦虑，可以推测出有其他人给予他们支持。

曾经有一对夫妇，两个人都认为自己是自由思想家：这种人认为在婚姻中每个人都可以做自己想做的事，只要告诉对方发生了什么事即可。结果丈夫发生了一些桃色事件，并且告诉了妻子，她当时看上去毫不在意。但后来她就开始焦虑，不愿意独自出门，她的丈夫必须陪着她。此时可以看到，她是如何利用自己的焦虑或恐惧，来对他们的关系进行修正的。

怯懦

让我们来分析一下一个做事怯懦、犹豫不决的人物原型。有一个男孩上学的时候看上去非常害羞——这是他不想与他人接触的重要标志；他没有朋友，总在焦虑地等待放学回家的时刻；他走路很慢，在学校下台阶的时候总要靠着墙走，之后看看街上再奔向自己的家。由于他在学校感到不愉快，所以功课很差，也不是好学生，而且他总想回家找妈妈——一个柔弱的非常宠爱他的寡妇。为了进一步理解这一案例，医生跟孩子的母亲进行了一次交谈。

医生问道：“在睡觉时间小孩愿意去睡觉吗？”

她回答说：“愿意。”

“他晚上会哭闹吗？”

“不会。”

“他尿床吗？”

“不。”

医生想，肯定是哪里出错了，然后他意识到——这个男孩肯定跟母亲睡在同一张床上。医生是怎样得到这个结论的呢？好吧，晚上小孩哭闹是为了获得母亲的关注，如果男孩睡在她的床上，这就没有必要了；同样，尿床也是为了获得母亲的关注。医生的结论得到了验证：男孩睡在母亲的床上。

如果仔细观察会发现，心理医生关注的所有小细节构成了个体完整生活计划的一部分。这样当我们能看到其目标时——在这个孩子的例子中，目标是一直跟妈妈在一起——我们能总结出很多结论。通过这种方式，能总结出一个小孩是否有智力缺陷：不聪明的孩子是不可能建立一个如此聪明的生活计划的。

情绪

让我们来谈谈在不同人身上所能分辨出的精神态度。有些人爱争吵，咄咄逼人；有些人总是看起来半死不活。不过，我们从未看到过真正放弃奋斗的人——这不可能发生，因为它超越了人类的本性：正常人不会放弃。如果他们看起来要这样做，这就预示要进行一种比不这样做更让人绝望的抗争。

有一种类型的孩子看起来总是容易放弃。这些孩子在家里通常都是注意的焦点，每个人都会照顾他们，敦促他们前进，教导他们。他们必须在生活中得到支持，因此总会成为别人的负担，这是他们优越感的目标——通过这种方式，他们表现出想支配他人的愿望。当然，这种优越感的目标是自卑情结的结果，像我们前面所说的，如果不对自己的能力怀疑，他们就不会选择这种获得成功的简单方式。

有一个17岁的男孩就显示出了这个特征，他是家里最大的孩子。我们已经了解，当第二个孩子使长子失去家庭宠爱焦点的位置时，他通常会经历怎样的悲剧，这个男孩也是这种情况：他非常抑郁，并且易怒，没有工作。有一天他寻了短见，之后没多久他看了医生，解释说在自杀前他做了一个梦，梦到自己开枪打死了自己的父亲。我们看到，这样的人——抑郁且呆滞——一直都有在头脑里做出戏剧性行为的可能。我们还看到那些在学校里比较懒的孩子，以及那些看起来做不好任何事情好逸恶劳的大人，是怎样处在危险的境地。通常情况下，怠惰只是表面上的，一旦发生某些事情，他们就会试图自杀或采取其他暴力行为，否则可能会出现神经质或精神障碍，弄清这类人的精神态度有时就是完成一个艰难的科学任务。

儿童的害羞是另一个充满危险的特征。害羞的儿童必须得到谨慎的对待，这种儿童将来总会面临很大的困难，除非他们能够克服害羞的心理，因为在我们的文化中，只有勇敢和外向的人才会有好结果，并能从生活的有利因素中获益。如果一个人比较勇敢，那么他在遭遇失败时就不会受太大的伤害，但是害羞的人一旦看到面前的困难，则会倾向于逃向生活的无用面。在后来的生活中，这种儿童会变得神经质，甚至会疯

掉。

我们看到这类人走路时会带着羞怯的面孔，与别人相处时，他们会犹豫不决，不怎么讲话，或者干脆避免与他人接触。

个人特质的形成

以上我们描述的性格都是个体表现出的不同心态，它们不是先天或遗传的，而仅仅是个体对环境的反应。个体的某种特殊性格是生活方式感知到了面前的问题所给出的答案，当然，它不会总是哲学家所期待的逻辑性答案，它是个体的童年经历和错误感知教育所给出的答案。

我们可以看到这些心态是如何起作用的，以及它们是怎样在儿童或非正常人身上，比在正常人身上更加清晰地形成的。如我们所知，生活方式的原型阶段比后来阶段更加清晰，更加简单。事实上，可以把原型的运作与大树的成长进行类比，二者都会同化周围的所有事物——肥料、水、养分和空气，所有这些事物都会作用于它们的成长。

原型与生活方式的区别，就像是结着青涩果实的树和结着成熟果实的树之间的区别。打开并检查人类的“青涩果实”阶段要容易得多，但是它所揭示的内容在很大程度上都对“成熟果实阶段”依然有效。比如，我们可以看到那些在生命之初就懦弱的儿童，是怎样在他们所有的精神态度中表现其懦弱的。

一个充满差异的世界将怯懦的儿童与好斗的儿童区分开来，好斗的儿童总会有一定程度的勇气，会有我们称作常识的自然结果，而那些有时怯懦的儿童，会在某些场合中看起来很英勇——他们有目的地想争取第一名，这在一个不会游泳的男孩身上得到了清晰的说明。一天，他和邀请他一起的孩子去水里玩，水很深，这个男孩为了夺冠险些溺水：这显然不是真的勇敢，这种行为可以被认为属于生活中的“无用”面。这个男孩之所以这么做，仅仅是因为想被他人称赞。他想都不想自己面临的危险，还想着万一有危险别人也会救他。

自己命运的主人

从心理学的角度看，勇气和怯懦的问题与对宿命论的信仰密切相关。对宿命论的信仰，能够影响我们做出有用行为的能力，有些人有很强的优越感以至于他们感觉自己知道所有事情，能胜任任何事情，而不愿意学习任何事情。我们都见过这种想法的最终结果，这样想的儿童在学校里通常成绩比较差。还有一些人，总是想尝试最危险的运动——他们感觉自己不会有任何危险，不会遭受失败，但是很多时候都没有好结果。

我们通常能在那些大难不死的人身上找到这种命运感。比如，他们可能经历了严重的事故，但没有受伤。于是他们感到自己是注定要做一些大事的。曾经有个病人就有这样的感觉，但是在经历了一次事故之后，他失去了这种自信并变得抑郁，因为他最重要的支持消失了。当问到他的早期记忆时，他提到了一段非常重要的经历。

有一天，他准备去维也纳的一家剧院，但是却必须先完成别的事情。当他最终来到剧院时，它已经烧毁了，所有东西都烧毁了，但他却幸存了下来。我们可以想象当时他内心的感受，他觉得自己大难不死，必会有一番作为——此后的一切都很顺利，直到他的婚姻出现了严重的问题，这时他垮掉了。

关于这种信仰宿命论的意义有很多事情可以说，可以写。它影响着整个人类和文明，更别说个体了，但是我想指出的只有——它的心理活动的来源以及与生活方式之间的联系。对宿命论的信仰让个体在许多方面逃避有意义的奋斗和付出。因此，可以说宿命论所提供的心理支持是一种虚假的力量。

嫉妒和妒忌

最能影响我们与友人关系的一种基本心态是嫉妒。嫉妒是自卑感的一种表现。我们的性格中都有一定程度的嫉妒，轻微的嫉妒心理没有坏处，但是必须确保嫉妒心理合乎有用的目标，能督促我们不断努力、督促我们持之以恒以及直面困难。如果的确如此，我们应当原谅每个人都有的些许嫉妒心理。

另一方面，因爱生妒的心理，是一种更难处理并且更加危险的心态，因为它不会有有用的一面。没有任何单一的办法，能够使妒忌心重的人做出有用的行为，而且可以看出，妒忌是内心自卑的结果，一个妒忌心重的人，对他们留住自己伴侣的能力感到担忧。因此，当一方很想影响对方时，他或她便会表现出妒忌心，暴露出自己的懦弱。如果我们去看这种人的原型，会看到一种挫败感，他或她很可能曾经被抛弃过，因此总有会被再次抛弃的想法。

男性反抗

在嫉妒和妒忌的一般类型中，有一种非常特别的嫉妒类型——女性对男性社会地位的嫉妒。我们发现很多妇女和女孩想成为男性，这种态度，我们称之为“男性反抗”。这是非常能够理解的，因为如果我们公平地看待事物，会发现在我们的文化中，男性经常都是领导者，他们更加被喜欢、被看重，比女性更受人尊敬，但是在道德上这是不能被原谅，并且应当被纠正的。

女孩们会发现，在家庭中男人和男孩在很多事情上享有特权，比较不用操心生活中的琐事，而这些都被丢给了女性。男性在很多方面都更加自由，这种自由感使得女孩对自己的角色不满，她们会因此表现得像男孩。女孩对男孩的模仿表现为多种形式，比如，她们穿得像男孩，这种行为有时还会被父母支持；但还有一些有害的表现形式，比如一个女孩坚持要起一个男孩的名字，而不是用一个女性化的名字，如果别人不用她们选的名字喊她们，她们就会非常生气：如果这种行为反映的是一些深层的东西，而不仅仅是恶作剧的话，这种态度就是非常危险的。在此类情况中，这种态度可能会在日后的生活中重现，体现为对女性角色的不满以及对婚姻的厌恶——或者，结婚后对女性角色的厌恶。

女人想像男人一样发展，以及想像男人一样拥有一份工作是恰当的，但是如果对自己的女性角色不满，或者养成了男人的恶习却是非常危险的。这种危险的倾向最先在青春期出现，因为此时原型最容易出现问题。不成熟的女孩对享有特权的男孩开始妒忌，她们的反应是模仿男孩的行为——这是一种优越情结，并且偏离了正确的发展道路。

我们要相信两性关系的基础应当是平等原则，任何人都不应当鼓励女性身上的男性反抗。两性的平等可以融入事物的自然框架中，而男性反抗是对现实的盲目厌恶，因此是一种优越情结。通过这种男性反抗，所有的性别功能都会紊乱，可能会产生很多严重的症状。

如果我们追根溯源，就会发现这种状况在儿童时期就已经出现。就像那些想成为男孩的女孩一样，虽然没那么经常，我们也会遇到一些想成为女孩的男孩，他们想模仿的不是普通的女孩，而是那些喜欢夸张地

调情的女孩，这些男孩可能会擦粉、戴花，并且行为轻佻。这也是一种优越情结的表现形式。

我们发现在很多这样的案例中，这些男孩的成长环境——女性是家里的领导者，因此这些男孩在成长的过程中会模仿母亲的性格，而不是父亲的。

曾经有个男孩因为某些性行为问题过来咨询。他提到自己跟母亲关系很密切，父亲在家中没有扮演过重要的角色。他的母亲结婚前曾经是一名女装裁缝，婚后继续从事这一行业。这个男孩总是跟她在一起，于是对她做的东西就很感兴趣，他开始做针线活，画女性的裙子。从他4岁时就因为母亲总是下午4点出门，5点回家而学会了判断时间，我们可以看出他对母亲的兴趣程度，由于看到母亲回家时喜悦心情的推动，他学会了判断时间。

在之后的生活中，上学时他的行为也像女孩：他不参加任何运动或游戏，其他的男孩都取笑他。有一天他们表演节目，可以想象得出，这个男孩表演的是女孩。他演得太好了，以至于很多观众都认为他真的是个女孩，于是，这个男孩开始认为自己不能作为男性得到欣赏，而能作为女性得到极大的赞赏，这也是他后来性行为问题的根源。

第七章　梦

梦中的生活

对于个体心理学来说，意识与无意识共同构成一个个体，这一点在很多地方都已经进行了解释。在前面的两章中，我们一直在从个体整体的角度诠释个体意识的各种元素——记忆、态度和行为。此刻我们应当将同样的诠释方法应用于无意识或半意识的生活——梦中的生活。使用这种方法的理由是梦中的生活跟现实生活一样都是个体整体的一部分。其他心理学派的追随者，一直在努力寻找通向梦境的新途径，但是我们一直坚持认为梦是个体心理的一种表达和活动形式。

我们已经知道，现实生活由个体优越感的目标所支配，梦也是由个体优越感的目标所决定的。梦通常是生活方式的一部分，我们总能在里面发现个体的原型。事实上，只有认识到原型与某个梦是如何联系的，你才能确定自己真的理解了那个梦。此外，如果你对那些人非常了解，你就差不多可以推测出他们梦境的本质。

比如，假定人类作为整体来说并不是真的勇敢，从这个普遍事实中我们就能推测，梦有很大一部分都是关于恐惧、危险或者焦虑的。

因此，如果我们认识某个人，并且知道她的目标——逃离必须解决的生活问题，就能推测她经常做有关跌落的梦。这样的梦就像是给她的警示：“不要再继续努力——你会失败的。”她通过跌落表达自己对未来的看法。大部分人在生命中的某一阶段，都会做类似关于跌落的梦。

有一个具体的案例：考试前夕，有一个男孩——我们知道这个学生做事总是虎头蛇尾，可以猜到他会做些什么——在考试前的一整天都很担心，不能集中注意力，最后他跟自己说，“时间太短了。”他希望能够推迟考试：那他的梦就会是一个关于跌落的梦——这体现出了他的生活方式。

再看看另一个在学习上取得很大进步的学生，她很勇敢，从不找借

口：也能推测出她的梦——考试前她会梦到在爬山，陶醉于从山顶看到的景色，然后醒了过来：这是她生活趋势的表现，也反映了她想成功的目标。

还有些人会限制自己的潜能——这些人只能前进到某个特定的点，他们会梦到不能逃离某些人或某些困难，并经常会做一些被追赶和被追捕的梦。

在继续讨论梦的目的之前，最好先提一下，如果某个人告诉心理学家："我不能告诉你我的梦，因为我从来不记得它们，但是我会编造一些梦境。"心理学家绝对不会灰心，因为他们知道，人的想象不可能创造出任何不符合自己生活方式的东西，他们编造的梦跟真实记忆中的梦几乎没有差别，因为他们的想象和幻想也会是他们生活方式的表现。

幻想不需要一点儿不差地反映人们真实的行为，才能作为生活方式的表现。比如，我们发现有一类人比起在现实中，更多地生活在想象中：白天的时候，他们非常怯懦，在梦中却相当勇敢。但是我们总是能发现一些表明他们不想完成任何实际工作的表现，即使是在最勇敢的梦中这些表现也会相当明显。

梦的目的

为优越感的目标——也就是为个体的优越感目标铺路，一直是梦的目的。一个人的所有特征、行为和梦境都是使他们能够找到这一重要目标的工具——不管这个目标是成为注意的焦点，是渴望决定他人的命运，还是逃避自己的责任。

梦的目的既不能有逻辑地，也不能真实地表达。梦的存在是为了创造一种特定的情绪、心情或情感，我们不可能完全搞清楚它的晦涩之处，但是它仅仅是在程度上跟现实生活不同，在性质上没有差别。我们已经看到，心灵对生活问题所给出的答案，跟个体的生活计划有关：它们不会融入一个预先设立的逻辑框架——尽管是为了改善社会交往——我们要让它们更加符合逻辑。一旦我们把梦中的生活，跟现实生活紧密地联系到一起，梦中的生活就没有了神秘感。跟现实生活一样，出现在梦中的情景也是矛盾的，是现实与情感的融合。

在人类的历史上，梦一直都显得非常神秘，许多民族都赋予它预言性的解释。梦常常被当作未来事情的预言，这种想法半对半错：对的是，梦是联系做梦者面临的问题与他们想达到的目标之间的桥梁。所以，梦常常会成真，因为做梦者在梦中进行了练习，这就是在为梦的实现做准备。

跟现实生活一样，在梦中也能揭示出同样的关联性。如果一个人很有洞察力且很聪明，那么他就能够预见未来。不管他们分析的是现实生活还是梦境，他们所要做的就是去判断。比如，一个人梦到了熟人去世，而那个人真的死了。这个做梦者不过是把自己日常的想法或者担忧带到了梦中。

正是因为梦有预言性的观点包含了半对半错的东西，所以我们说它迷信：它通常被那些生性迷信的人所坚持，或者被那些让大家认为他们有特殊能力、能找到其中重要意义的人所利用。

为了消除预言性迷信和围绕着梦的谜团，就需要解释一下，为什么大部分人不能理解自己的梦。现实生活中能够了解自己的人是少之又少

的，从这个事实中就能找到答案——很少有人能够进行反思性自我分析，来帮助自己看清自己前进的方向，并且像我们之前说过的那样，梦的解析比现实行为的解析更加复杂，更加千头万绪。可想而知，梦的解析超越了大多数人的能力范围——也难怪当他们不懂其中涉及的东西时，会寻求江湖骗子的帮助。

梦的逻辑

如果我们不把梦与正常的现实生活直接比较，而是跟我们在前面几章中称为个人逻辑表现形式的这种现象进行比较的话，就会对理解梦的逻辑有所帮助。诸位读者应该记得之前我们是如何描述罪犯、问题孩子和神经症患者的态度的——他们会创造出某种情绪、脾气或心态来说服自己接受某种事实。正如杀人犯会这样跟自己解释："对于这个人来说生命已经没有用了，因此我们必须杀死他。"通过在自己头脑中强调受害者是多余的，他们创造了一种准备谋杀的感觉。

这种人还会想着某某有辆好车而自己没有，他们如此看重这一点以至于变得妒忌。他们优越感的目标就变成拥有一辆好车，于是我们发现他们会做那种可以创造某种感觉以达到这一目标的梦。事实上，在历史上那些著名的梦中也能看到这一点。比如，《圣经》中约瑟夫做的梦。他梦到其他人都向他下跪。可以看到约瑟夫的梦是如何跟七彩衣以及他被兄长们驱逐的片段达成一致的。

另一个著名的梦是希腊诗人西蒙尼德斯（Simonides）的梦。他接到邀请去小亚细亚讲学。虽然船在港口等他，他却犹豫不决，三番五次地推迟行程。他的朋友试图劝他走但没有起作用。后来他做了一个梦，梦见一个已经逝去的故人——他给他办的葬礼——出现在他面前跟他说："因为你很关心我，帮我办了体面的葬礼，我现在要提醒你不要去小亚细亚。"西蒙尼德斯说："我不去了。"

后来他原本要坐的那艘船，跟上面的所有人一起消失了。他认为是那个梦拯救了他。但是在做这个梦之前，他已经倾向于不去讲学了，他只是创造了一种情绪或情感来支持那个他已经得出的结论，所以他并不理解自己的梦。

很明显为了自欺欺人，人们可以创造出一种想象，从而营造出自己想要的情绪或情感。而通常，这就是我们的梦。

在对西蒙尼德斯的梦进行思考时，又遇到了另一个问题：解释梦的步骤应当是怎样的？首先，要记住，梦是一个人创造力的一部分。西蒙

尼德斯在梦中用他的想象编了一个故事，他选择了那个逝者。在这个诗人所有的经历中，为什么他会选择那个逝者呢？显然，因为那时他非常关注死亡的想法，他害怕坐船航行。那时候海上航行真的很危险，因此他会犹豫，这暗示他很可能不只是害怕晕船，可能也怕船会沉。由于心里有这种关于死亡的偏见，他的梦就选择了那个逝者的片段。

如果我们用这种方式思考梦，那么对它的解释就不难了。应该记住，图像、记忆和幻想的选择，是对大脑思考方向的暗示。它能告诉你做梦者的意向，最终能看到他努力的目标。看下某个已婚男子的梦。他有两个孩子，对自己的家庭生活不甚满意，总是担心孩子们，认为妻子没有给他们足够的照顾，而是把太多的精力放到了别的事情上。他总在批评妻子，想改变她。有天晚上，他梦到自己有了第三个小孩，这个小孩被弄丢了，怎么也找不到，在梦里他因为妻子没有照顾好孩子而对她大声斥责。

在这里我们看到，他心里想着自己的两个孩子可能会有一个走丢，但是又没有足够的勇气把他们中的一个作为梦中的受害者。因此他虚构了第三个孩子，然后让他走丢。我们要观察到另外一点——他很爱自己的孩子，不想失去他们。此外，他感觉两个孩子对妻子造成的压力已经很大了，不可能承受照顾三个孩子的压力，所以这个第三个孩子会丢掉。因此可以看到梦的另一个方面，并可以这样解释："我是否应该要第三个小孩呢？"

这个梦的结果是他对妻子产生了不好的感觉。实际上并没有孩子丢失，但是他早上起床时就会批评她，产生敌对心理——由于夜间做的梦所产生的情绪，人们经常会在早晨起床时想吵架，并且很挑剔，这就像醉酒的状态（与抑郁时不同），病人让自己醉心于失败、死亡、失去一切的想法中。还可以从中看出，他选择的，是他认为自己比较优越的事情，例如这样的感觉，"我照顾孩子很细心，但是我妻子不是，所以才丢了一个孩子。"这样在他的梦中就显示出了他想掌控现状的倾向。

解析方法

梦的现代解析方法可以追溯到20世纪早期。梦在最初被弗洛伊德认为是幼儿性欲的满足。这一点我不敢苟同，因为如果梦是这样的一种满足，那么所有事情都可以被认为是一种满足——每个想法都有这样的特点：从潜意识深处上升到意识层面。如此说来，这一性满足的公式并不能专门解释什么。

后来弗洛伊德又说在梦里会有死亡的愿望。但是很明显我们举的最后一个例子就不能用这种方法解释了，因为不能说那个父亲希望自己的一个小孩走丢并且死掉，或者希望自己死掉。

实际上，除了已经讨论过的关于精神活动的整体性，以及梦中生活的情感特征的一般原则外，没有某个特定的公式能够解释所有的梦。这种情感特征，以及伴随的自我欺骗，是很多人梦中的主旋律，它也会以对比或比喻的方式体现在人们的偏见中。对比是欺骗自己和他人最好的方法之一，因为我们可以确定，当人们用到对比的方法时，他们其实不确定自己能够用事实与逻辑说服他人，因此总想通过无用和牵强的对比来影响别人。

诗人会使用这些方法去欺骗世人——但那是一种令人愉悦的方式，我们也享受着他们的比喻和诗歌化的对比。然而，我们也清楚地知道他们的目的——比起苍白的语言的无力和黯淡，他们想让我们受到更多感染。

举个例子，荷马说希腊军队的士兵像雄狮一样越过田野，当我们最初看到这个比喻时，不会被它欺骗，但是当接受了诗歌的基调之后，我们肯定会沉醉其中。作者的描述使我们感受到了一种强大的力量，如果他仅仅描述士兵们穿的衣服、使用的武器的话，就不能达到这个效果。

我们也在那些很难解释清楚某件事情的人身上，看到了同样的做法：他们如果发现不能说服你，就会使用对比的方法。像我们前面所说的那样，比喻和对比的使用其实是自我欺骗，这就是象征性形象在梦中会如此重要的原因。这是一种自我陶醉的艺术形式。

做梦者和无梦者

梦会让人在情感上沉浸其中，有趣的是，这个事实引起了不想做梦的现象。如果人们理解了一直以来自己所做的梦，并且意识到他们只是在自欺欺人，就会想停止做梦。做梦对他们来说已经没有意义了，起码对我来说是这样的：自从意识到做梦的意义之后，我就不再做梦了。

这种认识必须是全面严谨的情感对话才会有效。我的认识是最后一个梦带来的。这个梦发生在第一次世界大战时期，跟我的职责相关，那时我在尽力阻止某个人被送到前线去。在梦里我杀了一个人，但是不知道杀的是谁，我总想着“我杀了谁？”这让我的心情很糟糕。事实上，我只是沉迷于尽最大努力保证那个士兵安全的想法中。梦里的情感肯定是有助于这个想法的，但是当我知道了梦的招数之后，就不再做任何梦，因为我不想欺骗自己去做那些按照逻辑来讲自己应当或不应当做的事情。

这也许能够当作我们经常问的一个问题——“为什么有些人从来不做梦？”的答案。这是一群不想欺骗自己的人，他们关注行动和逻辑，并且想直面问题。这一类人，如果做梦，通常也会很快忘掉，事实上，这个速度非常快以至于他们认为自己没有做梦。

有一个观点认为我们一直在做梦，只是会忘掉大部分的梦。如果接受了这个观点，它就会改变某些人从不做梦的事实：我们都会变成总是忘记自己做的梦的那种人。我不赞同这个观点，我宁可相信有一些人从来不做梦，也有些人会偶尔忘记自己做的梦。从这件事情的本质来讲，我们很难驳倒这个观点，但是我们可以给这个理论的倡导者压力，让他们寻找证据来证明这一观点。

为什么我们有时会重复做同一个梦呢？这个现象很有趣，但还没有明确的解释。在这些重复做的梦里我们通常可以找到表达非常清楚的生活方式——关于个体优越感的目标是什么，这个反复做的梦会给予我们准确无误的暗示。对于那些漫长的梦，要相信做梦者还没有做好准备去寻找摆脱问题、达到目标的办法。由于这个原因，最容易理解的梦是简短的梦。这种类型的梦有时候只有一个画面，或者几句话，这表示做梦

者其实正在寻找一个简单的办法来欺骗自己。

睡眠与催眠

最后我们用睡眠的问题来结束讨论。很多人会问一些关于梦的没用的问题，他们认为睡眠是清醒的直接对立面，并且跟死亡相似，但是这种想法是错误的，睡眠并不是清醒的对立面，而是某种程度的清醒。我们在睡觉的时候并没有中断生命，相反，在睡梦中依旧可以思考，可以听到声音，并且通常在睡梦中跟清醒时一样会表达出同样的倾向。所以有一些妈妈不会被街上的任何声音吵醒，但是如果她们的孩子发出最轻微的声音，就会马上醒过来，从这一点可以看到她们的精神力一直都是醒着的。还有另一个事实，那就是我们在睡觉的时候不会从床上掉下来，从中可以看到在睡眠中仍然可以意识到界限的存在。

个体的全部个性在睡眠中和清醒时都可以表现出来，这可以解释催眠的现象。江湖骗子表现出的魔力，大部分都仅仅是一种催眠，但是这是一种人们愿意接受，并且知道催眠师可以让自己睡着的催眠。它最简单的一种表现形式是：父母说，“好了——现在去睡觉！”于是孩子们就去睡觉。催眠也是因为催眠对象听话才得以进行。个体依从性越大，越容易被催眠。

在催眠的时候，可以使人们想象一些清醒时压抑着，而记不起来的场景、想法或者记忆，唯一的要求就是听话。通过这种方式，可以找出那些在之前可能已经被忘记的早期记忆。然而，作为一种治疗方法，催眠术也有其危险性。我并不喜欢催眠术，当病人对其他方法都没反应的时候才会使用它。

我们会发现被催眠者可能报复心很重。开始时他们看上去似乎克服了自己的困难，但是他们并没有真正改变自己的生活方式。催眠术就像是一种药或者机械辅助一样：个体真正的本性并没有被触及。如果我们真的要帮他们，要做的是给他们勇气、自信以及让他们更好地认识到自己的错误。除了极少数的病例，催眠术做不到这一点，所以不应当广泛使用它。

第八章　问题儿童

教育的原则

应当怎样教育孩子？这恐怕是当前社会生活中最重要的问题，也是个体心理学需要付出巨大努力探究的问题。教育，无论是家庭教育还是学校教育，都是为了促使和引导个体性格的形成。因此个体心理学为正确的教育手段提供了必要的依据；可以把所有教育都当作心理学的分支，是一门关乎心理发展的艺术。

先来看一些预备知识。教育最普遍的原则是必须跟个体日后需要面对的生活一致，这表示它必须跟国家理想一致。如果不按照社会理想教育孩子，这些孩子日后的生活就可能会遇到困难——他们不会融入社会并成为其中的一员。

国家理想可能会发生改变——甚至可能会改变得很突然，比如在革命后或是在社会演变的过程中逐步地改变，但这仅仅表示教育者应当思考一个比较广泛的理想，它应当是一个永远具有一席之地的理想——能够教会个体如何调整自己更好地适应变化的环境。

教育与社会理想的关系会受到它跟政府统治之间关系的影响，并且国家理想应当体现在学校制度中；政府不可能随时接触父母或家庭，但是可以监控学校内的事情。

在历史上的不同时期，学校表现出的理想不同。在欧洲，学校最初是为贵族家庭设立的，其理念也是贵族式的。后来，学校由教堂接管，只有神父才能成为教师。之后，国家提高知识水平的要求开始加强，更多的人开始接受教育，这需要大量的教师，超过了教堂所能提供的数量，于是除了神父和牧师之外的其他人也加入了教师行业。

直到近代社会，教师才成为一种专门的职业，在此之前教师隶属于其他行业，比如制鞋、制衣行业里面的师傅。但这些师傅中的很多人只会通过棍棒来教育学生，他们所在的学校不是那种可以解决孩子心理问

题的地方。

欧洲的现代教育起源于裴斯泰洛齐（Johan Heinrich Pestalozzi）时期。裴斯泰洛齐是瑞士的一位教育改革家，也是首位推崇除棍棒与惩罚之外的其他方法的教育家。他表明了正确的学校教育方法的重要性。使用正确的教学方法，每个孩子——除非他或她是学习困难儿童——都可以学会阅读、写作、唱歌和算术。我们不能说自己找到了最好的方法，但是一直都在进步的过程中。为了使教学正确且恰当，我们在不断地寻找新的更好的方法。

以前在欧洲只有贵族是有权势的，对官员们是一种要求，对劳动人民却是另一种。那些需要为更高地位做准备的人才会去上学，其他人根本不会接受教育，教育制度反映了当时的目标。现在，学校制度响应的是一套不同的国家理想。不再有那种孩子们在里面必须安静地坐着、双手叠放在大腿上一动不动的学校。现在的学校，孩子们是老师的朋友，不会被管理者强迫着去服从，而是会受到鼓励更加独立地发展，以及独立地思考。

学校制度和国家社会理想之间的关系是统一的——由于它的起源和组织方式，如我们所见——但是从心理学的观点来看，它让学校更像教育机构了。教育的首要目的是社会适应。同家庭相比，学校更容易引导孩子社交的潮流，因为它更接近国家的要求，并且更不容易被孩子们的要求和指责所影响。它不会溺爱孩子，总的来说更加冷静客观。

另一方面，家庭不会永远洋溢着社会理想，更多时候，我们会发现传统纪律观念或绝对的物质主义在家庭中占主导地位。只有当父母自身能够很好地适应社会，并且认识到教育的目的必须是社会化的时候，才可能会有进步；只有父母知道并懂得这些事情时，我们才会发现孩子们为学校做好了准备，就像是在学校里面他们为生活中的特定角色做好准备了一样。这应当是孩子在家里与在学校的完美发展，学校处于家庭与国家的中间。

理解父母与儿童

在前面几章中，我们指出孩子的生活方式在四五岁之后就固定了，并且不能通过直接的方式进行改变——这暗示出现代学校的前进方向：它不能责骂或惩罚，而是要训练教育和培养儿童的社会兴趣。现代学校不能以压制和惩罚为原则来运作，而是要努力理解并解决孩子的性格问题。

另一方面，由于父母跟孩子在家中的关系非常紧密，所以父母很难从社会的角度教育孩子，他们更喜欢根据自己的愿望来教育他们，因此容易使孩子在日后的生活中产生心理冲突。这些孩子注定会面临很大的困难，从他们入学的那一刻起就已经开始面临困难了。

为了改善这个状况，有必要对父母进行教育。通常这并不容易，因为接触家里的大人不会像接近孩子一样容易，并且即使接触到了他们的父母，可能也会发现他们对社会理想并不感兴趣，他们太在意自己的问题了，以至于他们不想去懂得。

既然对孩子的父母我们做不了太多，那就只好尽力传播更多的知识了。最好的开展地点是在学校：首先，这里聚集了很多孩子；其次，比起在家里，他们生活方式中的错误在学校里表现得会更清晰；最后，老师们都受过教育，能够认识到孩子们的问题所在。

问题儿童的优越情结

正常儿童——如果说有这样一种类型——不是我们所要关注的。如果我们看到那些发展良好适应社会的儿童，最好不要妨碍他们，要相信这些孩子会找到一个有益的目标，以此来产生优越感。正是因为他们的优越感是对生活有益的，所以它不属于优越情结。

另一方面，问题孩子、神经症患者、少年犯等，将优越情结表现为对自己自卑心理的补偿。这些自卑感，如之前所述的存在于所有人心中，但是只有在它们使人们灰心，并且驱使他们做出破坏性或者没有价值的事情时，才会成为自卑情结。

所有的这些自卑和自尊问题，都来自于孩子上学前那个阶段的家庭生活。正是在这个阶段，他们建立起了自己的生活方式，跟成年人的生活方式相对，我们称之为原型。原型是未成熟的果实，像所有生涩的水果一样，如果里面有条虫，它长得越大越熟，里面的虫子也变得越大。

我们已经知道，那些麻烦通常来自于生理问题或者器官自卑感。造成问题的不是器官自卑感本身，而是它所引起的社会适应不良的后果，这正是教育机会的所在，因为可以教育人们以使其适应社会，器官问题可能会成为他们的宝贵财富。因为我们已经看到，生理问题可能会激发与众不同的爱好，通过训练可以得以开发，它可能会影响个体的一生，并且假如这种爱好向有利的方向发展，它可能会非常有优势。

它全部依赖于器官问题适应社会调节的方式。因此，对于那些只对视觉或只对听觉感兴趣的孩子，老师要做到在使用他们所有感官的同时开发其兴趣爱好，否则，同其他同学相比，他们就会处于不利的地位。

除了那些有器官缺陷的孩子，另外一个问题来自于学校里很多娇生惯养的孩子。由于学校的组织方式很难让某一个小孩总是成为关注的焦点，有时，老师可能会非常亲切和蔼，会迁就喜欢的孩子，但是随着这些孩子不断地换班级，他们就失去了老师的青睐。在日后的生活中，情况更加糟糕，因为一个人不可能不做任何有价值的事情就永远是被关注的焦点。

所有这些问题儿童都有某些明确的特征：没有面对生活问题的能力；野心勃勃，想要实现个人的成功，而不是站在社会的角度。此外，他们爱争吵，爱跟别人唱反调。他们通常是胆小鬼，因为他们不想面对生活中的所有问题。

问题儿童的特征

我们发现，这些孩子的另一个特征是很谨慎，总是犹豫不决，他们会推迟解决生活造成的问题，或者面临问题时他们会完全停滞不前，扯到别的问题上去，永远不能完成任何事情。这些特征在学校比在家里暴露得更为明显。学校就像是实验，或者说是考验，因为在那里能显露出孩子是否适应社会以及他人存在的问题——错误的生活方式在家里通常很难会被认识到，但是在学校它随时有可能表现出来。

由于强烈的自卑感，娇生惯养的孩子和那些有生理问题的孩子一样，都想“阻挡”生活困难，这就夺去了他们的应对能力。但是，在学校里，我们可以调控他们的困难，这样就能慢慢地使他们能够解决问题。这样，学校就成了真正教育孩子的地方，而不仅是简单的教学。

可以看到，无论教师和官员们是否喜欢，认识到这些问题并找出最优解决办法，应当成为学校课程体系的一部分。

天才儿童

除了问题儿童，还有一些被认为是神童的异常聪明的孩子。有的时候，因为他们在某些科目上遥遥领先，对他们来说也很容易在别的科目上显得出色。他们很敏感、野心勃勃，通常不会被同伴喜欢。孩子们貌似能迅速地感受到他们里面某个人是否有良好的社会适应性。这种神童会被人羡慕，但却不会被赞扬。

我们可以理解为何很多这样的神童能满意地完成学业。但是当他们进入到社会生活中之后，却没有充分的生活计划。当他们接触生活中的三大问题时——社会、就业和恋爱——问题就出现了，他们原型阶段的状况就显现出来了。我们可以看出他们在家时坏习惯没有被纠正的后果：在家里，他们总是处于受宠的地位，这不能显现出生活方式的差错，但是一旦出现新的处境，那些错误就会显现出来。

个体心理学为神童问题提供的解决方案，跟那些问题儿童一样。个体心理学家认为："每个人都可以做到任何事情。"这句箴言去掉了神童身上的压力，他们一直背负着大家的期望，总是被督促着前进，变得过于关注自我。那些接受这一箴言的人们能够培养出聪明的孩子，但这些孩子不会自负，野心也不会膨胀。他们明白自己的成就是训练和好运的结果，如果继续进行良好的训练，他们做到的会更多，但是如果老师能够给予鼓励，那些不太被喜欢也没接受过良好训练和教育的其他儿童，也能做出有益的事情。

如何鼓励儿童

上节提到的后面那些儿童可能已经没了勇气，因此应当防止他们强烈的自卑感，这种感觉没有人能够承受太长时间。我们可以理解他们被学校里的问题压垮了而不遵守纪律，或者根本就不去想学校的这些事，他们认为自己的学习已经没有希望了，如果事情的确这样，我们应当认同他们的行为是一致的、合理的。但是个体心理学不能接受这类孩子没有希望，个体心理学认为每个人都可以做有用的事情，虽然总会有错误出现，但是它们能够纠正，孩子们可以继续进步。

然而，他们处境中的问题通常没有被处理好。当孩子被学校的新困难压垮时，母亲的态度就开始变得谨慎和焦虑。所有考得差的成绩，在学校里面受到的批评和指责都被家人的反应放大。很多时候，那些在家里很乖的孩子因为在家里被宠爱，在学校的时候就会因为失去与家人的联系，并且不再是关注的焦点而表现得很差。此时，溺爱孩子的母亲就会被孩子讨厌，因为他们觉得自己被骗了，母亲的地位跟以前就不一样了——由于新环境引起的焦虑感，他们会忘记母亲以前的宠爱。

我们经常发现有些在家里很爱争吵的孩子在学校的时候却很安静、平和，甚至很拘谨。有时母亲来学校说：“这个孩子占了我所有的时间和精力，他总在打架。”老师回答说：“他在学校一整天都安静地坐着，一动不动。”这跟前者恰好相反：这个孩子在学校里得到了关注，因此很安静、很谦逊，在家的时候他不被关注，因此爱打架。

有这样一个案例，一个8岁的女孩，同学们都很喜欢她，并且她的成绩在班里名列前茅。他的父亲却找到医生，说：“这个孩子有暴力狂的倾向——实在是一个暴君。我们再也忍受不了了。”原因是什么呢？她是一个弱势家庭中的第一个孩子。只有弱势的家庭才会害怕孩子的到来。当第二个孩子出生时，这个女孩觉得自己地位不保，并且她还希望像以前一样是被注意的焦点，她就开始变得好斗。在学校，她受到大家的喜爱和欣赏，没有理由去打架，于是就发展得很好。

有些孩子无论在家还是在学校都会遇到困难，家人跟学校的人都埋怨他们，结果这些孩子犯的错误越来越多。有些孩子在家里跟在学校里

一样都是邋里邋遢，如果他们在家跟在学校的行为一样，我们就必须在过去发生的事情中寻找原因。无论怎样，必须考虑这些孩子在家里跟学校里的所有行为，以形成对其问题的判断。如果想正确地理解他们的生活方式跟他们努力的方向，他们生活中的每个部分对我们来说都变得非常重要。

有时候也会出现这样的情况，当那些社会适应能力相当好的孩子面临学校的新环境时，也许会不能应对，这通常会在他们来到一个老师和其他同学都非常敌对他们的学校时发生。例如，那些不是来自上流社会的孩子被送到贵族学校时，会很痛苦，因为别人认为他们不是来自“对的”背景，并且同学们似乎都跟他们对立。这些孩子之前也是娇生惯养的，或者起码也是受到百般呵护的，他们突然发现自己处于非常敌对的环境中；有时其他孩子的残忍程度也令人震惊。很多时候，有这样经历的孩子在家里不会提任何相关的事情，因为他们觉得羞耻，他们默默地承受着这些痛苦的折磨。

通常，当这些孩子到了16～18岁的时候——他们的行为必须像个大人，并且要直面困难的时候——会突然停滞不前，因为他们没有了勇气和希望。除了适应社会的困难，他们还有人际关系的问题，因为他们不能在社会中找到自己的位置。

对于这种病例我们要做什么呢？他们的能量无处释放，他们与世隔绝，或者是感觉自己与整个世界格格不入。那种通过伤害自己来伤害他人的人可能会自杀；另一方面，也有想消失的那种人，他们会孤立自我，丢掉他们曾经仅有的些许社会能力，不以普通的方式与人交谈，不接近别人，总是对世界怀有敌意——这种状况是急性的，我们称之为精神分裂症。如果遇到任何一个这样的人，必须想办法让他们重拾勇气，他们是很难处理的病例，但是可以被治愈。

由于儿童教育问题的治疗主要依赖于其生活方式的诊断，在这里就需要回顾一下个体心理学为这种诊断所研究出来的方法。生活方式的诊断自然对除教育之外的很多其他事情非常有用，但是它在教育实践中是非常必要的。

除了在孩子的成长阶段对他们的直接研究外，个体心理学还用到询

问儿童早期记忆和他们关于未来的职业计划，观察其姿势与动作，以及从孩子在家庭中的地位中进行推理的方法。在前面我们已经讨论过这些方法了，但是可能有必要再强调一下孩子在家里的地位，因为它与教育成长的关系最为紧密。

出生顺序和家庭动力学

我们已经看到，家庭中孩子的出生顺序之所以重要，是因为家里的第一个孩子有一段时间是家中的独子，但是之后被挤下了那个位置。所以就出现了这种情况：他或她在一段时间内享有很大的权力，后来却失去它。其他孩子的心理也被他们不是家中老大这一事实所影响。

我们发现，关于长子流行着一个传统的说法：他们觉得掌权的应当永远掌权，他们失去权力只是一个意外，并且他们非常仰慕那些有权势的人。

老二的情况就完全不同了。他们在成长过程中不是被关注的焦点，在他们的前面还有一个领跑者。他们总想迎头赶上，意识不到权力的神圣不可侵犯，而是认为它应当易主；他们有着急切前进的冲动，就像在赛跑一样；他们的所有行为都表明他们把注意力放在了前面的某个地方，为的就是赶上它；他们总在努力改变科学和自然的法则，并且也的确很有革命性——不是在政治上，而是在社会生活以及对其同伴的态度上，圣经故事中的雅各和以扫就很好地表明了这一点。

从心理学的观点来看，家里老小的地位是很有趣的。说他是老小，当然指的是那些永远是最小的孩子，不会有后来者。这种孩子处于很有利的地位，因为他们永远不会被挤下那个位置。老二可能会失去这个地位，并且有时也会经历跟老大一样的悲剧，但这在老小的人生中永远不会发生，他们因此处于最有利的地位，并且，如果其他情况都一样，我们会发现这种孩子的发展是最好的。在有活力和总想超过别人这一点上，他们跟老二相似；他们也有领跑者，但是他们通常会选择一个跟家里其他人都完全不同的道路，如果家里有几个科学家，最小的孩子可能会从事艺术或商业活动；如果家里做生意，那最小的孩子可能会成为一位诗人——最小的孩子一定总是不同的。因为从事另一个行业，比在同一个职业领域内竞争要容易得多，出于这个原因，家里的老小喜欢走与别人不同的道路。这也说明他们在某种程度上缺乏勇气，因为如果这些孩子很勇敢，他们则会更乐于在同一个领域内竞争。

需要指出的是，基于儿童在家庭中的地位所做出的性格预测，仅仅

只是一些倾向；其中并没有确定性。并且事实上，如果家里的老大很聪明，根本不会被老二征服，那就不会遭遇任何悲剧——这些孩子的社会适应性良好，并且其母亲可能鼓励过他们对他人的关注，包括那个刚出生的宝宝。另一方面，如果老大不会被征服，这就使老二面临更大的问题，这个老二可能会经历很多困难，通常也会失去勇气和希望。我们知道在赛跑中比赛的孩子们，必须一直有胜利的希望，如果没了希望，就什么也没有了。

如果在又一个小孩出生前，其他几个孩子都差不多成年，那么最后出生的那个孩子会发现自己的处境跟独生子女差不多。独生子女也有自己的悲剧，因为他们在整个童年时期都是家里关注的焦点，于是他们在生活中的目标也会成为焦点，他们不会按照逻辑而是按照自己的生活方式进行思考。

那些在有一群女孩的家庭中唯一的男孩，处境也很困难。我们通常认为这种男孩的行为方式会比较女性化，但是这种观点太夸张了。毕竟，我们大部分人主要都是由女性来教育和照顾的。然而，整个家庭都是为了女性也是由女性所建立的，在这种情况中，会在一定程度存在困难。处于这种环境中的男孩可能会努力显示自己是一个男人，于是夸大自己性格中的这一特征；要不然，他确实可能会像家里的其他人一样逐渐变得阴柔。简而言之，我们通常会发现这种男孩要么非常温柔要么非常好斗。在第二种情况中，他们似乎总在努力证明和强调自己是男人的这个事实。

那些在有一群男孩的家庭中唯一的女孩，也有着同样困难的处境。她要么很安静，非常的娇柔，要么想做所有男孩子做的事情，并且行为跟他们很像。在这种情况中，自卑感显而易见，因为在男孩被认为比较强的环境下，她是唯一的女孩。自卑情结在于她“只”是一个女孩的这种感觉，“只”这个字表现出了所有的自卑情结。当她开始穿得像个男孩的时候，或者在日后的生活中，当她想有男性所拥有的性关系时，我们可以看到补偿性自卑情结的形成。

可以用老大是男孩，老二是女孩的案例，来结束关于家庭中孩子地位与性别的讨论。在这种情况中两人之间通常会有激烈的竞争。女孩的

前进不仅是因为自己是老二，也因为自己是个女孩，她更加努力，这也显示出很明显的老二特质。她很有活力而且很独立，男孩注意到了她似乎总是在赛跑中追赶自己。众所周知，女孩最初在生理和心理上都比男孩发育得快——例如，一个12岁的女孩比同龄的男孩成熟得多。男孩看出了这一点，但不能解释其原因。这样，他感到自卑，并且想放弃，他不再进步并且开始寻找逃避的方式，有时会建立起一种建设性的逃避方式，但在其他情况中，他可能会变得神经质，有犯罪倾向或发疯，他觉得自己没有足够强壮到继续赛跑。

尽管我们认为“每个人都是可以完成任何事情的”，这种情况也是很难解决的。我们所能做的主要是告诉那个男孩：如果女孩看起来超过了他，也只是因为她更加努力；通过更加努力，他可以找到更好的成长方法。也可以设法引导女孩和男孩进入到非竞争性的领域，尽可能地做到这一点，以消除他们是在赛跑的感觉。

第九章　社会适应

社会背景

个体心理学的目标是社会适应。这看起来似乎自相矛盾，但如果自相矛盾，那也只是语言上的。事实上，只有当关注个体具体的心理活动时，才能认识到其中的社会元素是多么重要。个体只有在社会背景中才成为个体。其他心理学体系把它们分为个体心理学和社会心理学两个部分，但是对我们而言二者之间没有区别。我们的讨论到目前为止都是在努力分析个体的生活方式，但这种分析一直都是从社会的角度进行的，并且有其社会应用。

现在我们继续之前的分析，更加注重社会适应的问题。要讨论的原则是一样的，但是我们的注意力不在诊断生活方式上，我们应当讨论起作用的生活方式，以及能够促进正确行为的方法。

社会问题的分析直接建立在对教育问题分析的基础之上，也就是上一章的主题。学校和托儿所都是小型的社会机构，在那里可以用简化的方式研究社会适应不良的问题。

行为问题

从一个5岁男孩的行为问题来说，他的母亲向医生抱怨说自己的儿子很不安分，极度活跃，并且非常爱惹麻烦。她总是竭尽全力地去掌控他，每天结束的时候她都筋疲力尽。她说自己再也应对不了这个男孩了，如果有建议说把他送到教养院，她愿意那么做。

从这些细节中我们能很容易“同情”这个男孩——很容易站在他的角度考虑问题。如果我们听到某个5岁的小男孩极度活跃，不难想象他的行为是怎样的：他会在家具上蹦来跳去，总会把自己搞得脏兮兮的，还老闯祸。如果他的母亲想看书，他就会玩儿家里的灯；如果他的父母想说话或者听音乐，他就会大喊大叫；如果他没得到想要的东西就会大发脾气，并且他总是在要这要那。

一个小男孩有这样的行为，可以确定他想打架，并且他做的每件事都是为了挑起打斗。不管白天黑夜他都很不安分，而他的父母总是很累。这个男孩永远不累，因为不像他父母，他不需要做那些不愿意做的事情。他就是想动来动去让别人有事做。

有件事情可以显示出这个男孩是怎样争取成为被关注的焦点的。有一天他被带去听音乐会，音乐会上他的父母弹了钢琴，唱了歌。他们正在唱一首歌的时候，这个男孩喊道：“爸爸，你好！”然后绕着大厅跑来跑去。我们也许能预测到这一点，但是他的父母却不能理解这种行为，他们把他当作一个正常的孩子，尽管事实上他的行为并不正常。

到这种程度，他仍然是正常的：他有着很聪明的生活计划。他做事的时候很聪明，跟他的计划是一致的。如果我们知道他的计划，就能猜到它所引起的行为。因此，我们可以断定这个男孩在智力方面并无缺陷。

当母亲有客人时，他会把别人从椅子上推下来，老是想要别人正打算去坐的那把椅子。我们也可以看出这也是跟他的目标以及他的原型一致的——他的目标是比别人强，是支配他人，以及永远占据父母注意力的中心。

我们可以推断他曾是娇生惯养的孩子，如果他继续被宠爱，他就不会打架。换句话说，他是一个失去了宠爱地位的孩子。

他怎么失去的宠爱？原因是他一定有了一个更小的弟弟或妹妹，这样他就成了一个新环境里的5岁孩子，被挤掉了受宠的地位，想争取重新获得他觉得自己失去了的中心地位。由于这个原因，他就总是让父母闲不下来，但是还有另一个原因。我们能看出这个男孩还没有为新的环境做好准备，并且在他被宠爱的那段生活中他没有培养出任何的社会感。这样他就没有良好的社会适应能力，他只对自己感兴趣，并且总是忙于自己的福利。

当母亲被问到自己儿子是怎么对待他的小弟弟时，她坚持说他喜欢他，但是每次跟弟弟玩儿，他总会不小心把弟弟推倒，这些行为显示不出来明显的喜欢，但这一点可以被原谅。

为了全面地理解这种行为，应当把它和我们经常见到有些好斗的孩子并不是总在打架的情况进行比较。那些孩子很聪明，不会总在打架，因为知道父母会制止他们打架。因此，这些孩子会时常停止打架，上演自己最好的行为。但是原来的那种冲动又会出现，就像是在这个案例中的一样，在跟弟弟玩耍的过程中，他将其推倒——他玩耍的目标就是为了把弟弟推倒。

那么这个男孩对待母亲的行为如何呢？如果她用手打他，他要么大笑并且说那一巴掌伤害不了他；如果她下手稍微重一点儿，他就会安静一段时间，结果没过多久他又开始打架。应该注意到这个男孩的所有行为，是怎样受其目标影响的，以及他的所有行为是怎样无一例外直接朝向这一目标的——甚至能预测他的行为。如果原型不是一个整体，或者如果我们不知道原型内心冲动的目标，也不能预测他们的行为。

想象一下这个孩子开始了他的人生：他上了幼儿园，我们可以预测到会发生什么。通常，在弱势的环境中他会统治所有人，或者是在一个比较难搞的环境里，他会打架以统治所有人。因此，如果老师很严厉，那么他待在幼儿园里的时间会很短。如果是那种情况，这个男孩就会寻找各种借口，并且一直有很大的压力，这种压力可能会使他有头疼、不安等表现。这些症状可能会是神经症的早期征兆。另一方面，如果环境

很容易处理，很令人愉悦，他可能会觉得自己是注意的中心。在这种情况中，他甚至可能会在班里名列前茅——第一名。

正如我们所知，幼儿园是一个有社会问题的社会机构。个体必须为这些问题做好准备，因为他们必须遵守群体的规则，孩子们必须能够让自己对那个小群体有利，除非他们对别人比对自己更加关注，否则不可能变得有帮助。

在后来的学校生活中，同样的情况会再次出现，可以想象这种类型的问题儿童会发生什么事情。如果他们被送去的是私立学校，情况可能会稍微好点儿，因为这些学校里面的学生通常比较少，对这些学生的关注就会更多。也许在这种环境中问题儿童比较难以发现，老师甚至会认为他们是最好的学生。如果这种学生在学校里很优秀，他们在家里的行为也很可能会改变——他或她或许只能通过这种方式满足自己的优越感。

适应学校

对于那些在上学后行为进步了的孩子，我们可能会想当然地认为他们在班里的情况令人满意，并且他们在那里有优越感。然而，大部分情况刚好相反，那些在家里被喜爱的乖孩子在学校里通常会扰乱课堂。

在上一章里，我们把学校作为家庭与社会生活之间的桥梁并对这一观点进行了讨论。如果使用这一准则，就能理解当这些孩子开始社会生活时所发生的事情了。社会生活不会给予他们那些偶尔在学校里会出现的有利情况，人们通常会奇怪于并且不能理解那些在家里很乖，在学校里成绩优秀的学生，在日后的生活中竟然会出现问题。我们现在讨论的是那些日后可能有着更严重的神经症的成年人。没有人认识这些病例，因为他们的原型已被一直以来有利的处境封存，直到他们成年。

因此，必须学会在有利处境中找出弄错的原型，或者起码要意识到它存在的可能性，因为在这些环境中很难发现它。有几种标志可以作为错误原型的明确指示：那些想吸引别人注意和那些缺乏社会兴趣的孩子通常会很邋遢，通过邋遢的行为，他们就占有了别人的时间；他们还会不想睡觉，晚上大喊大叫或者尿床；他们控制着焦虑感，因为他们发现焦虑感是他们能够用来迫使别人听他话的武器。即使在有利条件下，所有的这些标志也会出现，可以通过寻找它们去发现所有的问题。

面对生活中的三大任务

来看下一个具有这种错误原型的男孩在日后生活中的情况，当他即将成年的时候——17岁或者18岁。在他身后有一片广袤的私人领地——由于不是很明显，因此不容易进行评价——很难看到其目标和生活方式，因为他面对了生活，他就不得不面对我所说的三大生活任务——建立成功的人际关系，追求对社会有用的工作，以及建立亲密的关系。这些问题来自跟我们的存在息息相关的社会关系：第一个任务围绕着对他人的行为，对人们及其未来的态度，这涉及物种的保存和延续，因为人类的生命如此岌岌可危，只有聚集在一起才能够存活。

关于其中工作的任务，我们从这个男孩在学校的表现可以推断，如果他带着想当别人上级的想法去找工作，他就很难找到工作，很难会有哪个工作能让他们不用给别人做下属，或者不用跟别人合作；而且由于这个男孩只关注自己的兴趣，他不会在下属的位置待得愉快，并且这种人在生意中也不会显得可靠——他永远不会让自己的利益服从公司的利益。

我们通常会说，工作上的成功依赖于有效的社会适应；能够理解同事和客户的需求，用他们的眼睛看，用他们的耳朵听，感受他们的内心，这在生意中是很有用的，这种同情心较强的人会干得不错，但是我们正在讨论的那个男孩则不会，因为他总是只关心自己的利益，他只能做到进步中所需要的一部分，因此，他在工作中通常会是一个失败者。

在大部分情况中，我们会发现这种人从来不能完成工作培训，或者很晚才就业。他们可能到30岁的时候还不知道自己想做什么，他们经常从一个领域转到另一个领域，或者从一种类型的工作跳槽到另一种类型的工作。

有时我们会看到十七八岁的女孩或男孩非常努力，但却不知道自己努力的方向。能够了解这一类人并给他们关于职业选择的建议是非常重要的，他们仍然可以对某些事情感兴趣，并从头开始学习，接受恰当的教育。但是有些这一年龄段的人，并不知道在日后的生活中自己想做什么，这让人很恼火；他们在绝大多数情况下是那种一事无成的人，无论

在家还是在学校，都应当早在孩子们到达这个年龄以前，努力使他们对未来的职业感兴趣。在中学或大学里面，可以通过讨论小组的方式，或者给他们关于可能会从事的职业选择的任务，来实现这一点。

年轻人需要面对的最后问题，通常是关于爱情、婚姻和亲密关系的。由于人类存在两种性别，这就是一个极其重要的问题。如果只有一种性别，那么情况就会大不相同。可是事实并非如此，我们就要学会如何对待另一种性别。我们会在后面的某一章详细地讨论爱情与婚姻的问题，这里只需要显示出个人感情与社会适应之间的联系。

缺乏社会兴趣导致了社会和职业适应不良，也会导致常见的不能跟异性建立良好关系的现象。一个极度以自我为中心的人，就是还没有为成为别人的另一半做好准备。性本能中一个主要目的看起来似乎的确是把个体从保护壳里面拉出来，使他们为社会生活做好准备，而在心理学上，我们跟性本能需要各让一步——除非我们已经可以忘记自我，融入更大的社会，它才可以良好地完成其功能。

培养个性的必要性

现在我们可以对前面讨论的那个男孩做出一些总结了，我们已经看到他在面对生活的三大问题时是那么的绝望和害怕，还看到他所追求的个人优越感目标，与生活问题离得很远。那么属于他的还有什么呢？他融入不了社会，他对别人怀有敌意，疑心重并且孤僻。因为对他人漠不关心，他就不在乎自己在别人心目中的形象，因此他通常很邋遢而且脏兮兮的。我们知道，语言是一种社会需要，但是我们的研究对象并不想使用它，他根本不说话——这是一种精神分裂症的特征。

在屏蔽所有生活问题的自设屏障保护下，我们的研究对象在直接地朝着精神病院走去。他的优越感目标使得他把自己孤立起来，而且使他性欲反常。我们发现有时他认为自己是耶稣或者美国总统——只有用这种方式他才能表达自己的优越感目标。

正如我们经常说的，所有的生活问题实际上都是社会问题。我们可以看到社会问题表现在幼儿园、学校里，表现在友情、政治、经济生活中，等等。很明显我们的能力是以社会为中心的，并且终极目的都是人类利益。

我们知道社会适应的缺陷开始于原型阶段——出现什么问题？怎样及早纠正？如果不仅告知家长如何避免大错，也告知他们怎样在原型中发现小错和如何纠正的话，情况会好很多；但事实上，通过这种方式完成的不会太多。很少有家长会想学习如何避免错误，他们对心理学和教育的问题并不感兴趣，并且溺爱孩子，对任何认为他们不完美的人充满敌意；要么他们不够感兴趣。通过他们能做到的通常很少，我们也不可能在很短的时间内让他们懂得很多，教会家长并提醒他们那些应当知道的事情需要花费大量的时间。因此，更好的做法是拜访医生或心理医生。

除了医生和心理医生，就只能通过学校和教育才能获得最好的结果。原型里的错误，通常只有到了孩子入学之后才会显现，熟悉个体心理学方法的老师们会很快地发现错误的原型，他们可以看出孩子是否合群，是否想通过自己的进步成为注意的焦点，以及哪个孩子缺乏勇气

——受过良好训练的老师们在第一周内就能发现原型中的错误。

教师，在其社会功能的本质上，完全有能力纠正孩子们的错误。之所以开办学校，是因为家庭不能适当地教育孩子符合生活的社会需求——学校是家庭的延续，正是在那里很大程度上形成了孩子们的性格，也是他们被教会怎样面对生活问题的地方。

学校与教师应当有使他们正确完成其任务的心理学认识，这就足够了。将来，学校肯定会用到更多个体心理学的原理，因为学校的真正目的就是培养个性。

第十章　社会性情感与常识

社会效用

我们已经知道社会适应不良是由自卑感和追求优越感的社会作用所引起的。“自卑情结”和“优越情结”这两个术语，描述的是在持续社会适应不良后的状态，这些情结不在基因里，也不在血液里：它们只是在个体与所处的社会环境互动的过程中产生的。

为什么不是所有人都会有这些情结呢？所有人都有自卑感，人们对成功和优越感的追求构成了精神的生活。之所以不是所有人都有这些情结，是因为他们的自卑感和优越感通过一种心理学机制得到了控制，进入到了有社会意义的建设性渠道中，这一机制的源泉是社会性情感、勇气和常识中的逻辑性。

现在来思考下这种机制起作用和不起作用时的情况。只要自卑感不是太强烈——我们知道孩子们通常会努力做一些有价值的事情，并且致力于生活的有用面——这些孩子，为了达到他们的目的，对他人是感兴趣的。在这个过程中他们很自然很正常地会培养出社会性情感和社会适应性，在某种意义上，几乎不可能找到任何一个这样的人——大人或小孩——在追求优越感的过程中没有产生这种结果，我们也找不到任何一个可以真的这样说的人：“我对别人没兴趣。”他们可能会那样做——好像对世界不感兴趣一样——但是他们不能证明这一点；相反，他们会宣称对他人感兴趣——为了掩盖自己缺乏社会适应性。

隐藏的情结

社会适应不良的事情时有发生，我们可以通过思考边缘性的案例来研究它们的起源——存在自卑情结，但因为条件比较有利，因此并没有明显表现出来的案例，这种情节此时被隐藏了起来，或者起码有将其隐藏的倾向。如果人们没有遇到困难，他们可能看上去非常心满意足；但是如果仔细观察，就会发现他们实际上表达了——如果不是在语言上，起码也是在态度上——他们有自卑感的事实。这是一种自卑情结，正在遭受这种情结折磨的人们，通常一直在寻找“因为以自我为中心而给自己带来的压力”中解脱出来的方法。

很有趣的是，我们发现有些人会隐藏自己的自卑情结，而其他人则会直截了当地承认，“我很自卑。”后者通常会因为自己的坦白而感到高兴，并且会因为自己承认了但是别人没有这一点而比别人感觉良好。他们告诉自己：“我很诚实，关于我痛苦的原因我并没有说谎。”但是当他们正在坦白自己的自卑情结时，也暗示了造成其处境的生活困难或其他环境因素。他们可能会提到自己的父母或家人，会提到没有受到良好的教育，或者提到他们曾经遭遇过的事故或限制。

自卑情结可能通常会被掩盖，并用优越情结来进行补偿：这种人很自大、鲁莽、自负且势利，他们更在意外表而不是行动。这种人在早期的努力过程中，可以产生某种程度的紧张情绪，后来这被他当作所有失败的借口；他或她可能会说：“如果我没有紧张，我什么做不到啊！”这些“如果”一般都隐藏着一种自卑情结。

自卑情结也可能通过诸如狡猾、谨慎、爱卖弄学问、对遇到生活中较大问题的逃避、对那些受很多原则和规矩限制的小范围行为的追寻等特征表现出来。如果人们总是依赖于某些事情，即使自己不需要那么做，这也是自卑情结的一种标志：这种人不信任自己，他们会培养出不寻常的兴趣爱好，并且总是忙于一些琐事，比如搜集一些没用的东西；人们就这样消磨时间，并且总给自己找借口；他们过于为了无用的事情训练自己，这种训练如果持续很长时间，就会导致强迫性神经症。

神经症的症状

自卑情结通常隐藏在所有问题儿童身上，无论他们在表面上显示出来的是什么类型的问题。懒惰实际上就是拒绝生活中的重要任务；偷盗就是占别人的便宜；撒谎就是没有说真话的勇气——孩子们所有的这些表现的核心都暗示了一种自卑情结。

神经症是自卑情结的一种爆发形式——当人们正在遭受焦虑性神经症时，就什么都做不出来！他们可能不停地想有人陪伴左右，这样，他们就成功地达到了目的。他们被别人支持并强迫别人关注自己，这里就看到自卑情结转变为了优越情结——别人必须服从！在让别人服从自己的过程中，神经症患者当了别人的上级。

在形成这种情结的所有情况中，他们之所以不能通过社会的有用渠道发挥功能，是因为缺乏勇气，正是勇气的缺乏，使得个体不能遵循社会性路线。在缺乏勇气的同时，智力上还伴随着对社会生活必要性和整体性的不理解。所有这些特质，在罪犯身上都有着最清晰的体现——他们实际上是自卑情结超群的例子。罪犯们软弱且愚蠢，他们的软弱性和社会愚昧性共同构成了一个硬币的两面。

酗酒也可以通过同样的方式进行分析。酗酒者想从自己的困境中逃出来，他们非常软弱以至于会满足于酒精带来的解脱。这种人的意识形态和整体见解，都和伴随着正常勇敢态度的社会常识大有不同。例如，罪犯们总在给自己找借口或指责别人，他们会提到找不到工作，还会说社会很残酷不能给他们支持，或者他们会说贫穷驱使他们犯罪；宣判时，他们总是在找借口，就像一个残害儿童的杀人犯会说：“是上天命令我杀他的。”另一个杀人犯在判刑时说：“我杀了一个那种男孩有什么影响？还有上百万个那种男孩。”然后，还会有这样的“思想家”，他们说杀一个很有钱的吝啬老太太没有错，有那么多有价值的人正在挨饿。

我们会觉得这些争辩的逻辑性很脆弱。这种人的整体见解受一种无用的社会目标决定，就像那个目标的选择是由缺乏勇气所决定的一样。罪犯们总是需要为自己辩解——而对生活有益的目标是不言自明的，不需要别人的辩解。

病例分析

我们来看一个真实的临床病例，它显示了社会态度和目标是如何转变为反社会类型的。患者是一个差不多14岁的女孩，她在一个温馨的家庭里长大。她的父亲很勤劳，一直以来勤勤恳恳地工作养家，但是后来生了病；母亲是一个善良老实的女人，非常关心自己的4个孩子；老大是一个很聪明的女孩，但是12岁的时候死了；老二小时候病怏怏的，但是后来康复了就出去工作帮忙养家；老三是患者。这个女孩一直很健康，母亲一直以来都忙于照顾生病的女儿和丈夫，所以就没有太多时间关心这个女孩——我们可以叫她安妮。安妮还有一个小弟弟，他很聪明，身体也不是太好，结果安妮就觉得自己挤在了两个被喜爱的孩子中间。她是个好孩子，但是感到自己没有像别人一样被喜爱，并且抱怨自己被冷落了，且感到很压抑。

在学校里，安妮非常努力，她在班里名列前茅。但是当安妮13岁半上高中的时候，有个老师很不喜欢她——或许她给这个老师留下的第一印象不是很好，不管原因是什么，缺乏赞赏使她的情况变得很糟糕。

她一直以来都被老师喜爱，只要这样，她从来就不是一个问题儿童；她曾经成绩很优秀，而且同学们也都很喜欢她，但即使在那个时候，个体心理学家也能通过观察她的朋友关系，发现事情有点儿不对劲——她总在责怪自己的朋友，并且总想要支配他们，她想成为关注的焦点，想被奉承，但是从来不会责怪自己。

安妮的目标是被欣赏、被喜爱和被保护。她发现自己只有在学校才会实现这些，在家里则不会。当她换了学校之后，她发现在那里也得不到欣赏，老师指责她，说她没有好好预习，而且成绩也很差，终于她开始逃课，而且一逃就是好几天。之后，她的情况比以前更加糟糕，最后老师建议学校开除她。

开除学籍一点儿用都没有，那是学校和教师方面对解决不了这一问题的妥协。但是如果他们不能解决这个问题，就应当请来可能会有所帮助的其他人。跟家长交流后，他们本应当做好安排让安妮转到另一所学校，也许另一个老师可以跟安妮相处得很好，但是她的老师没有那样思

考，她的想法是，“如果一个孩子逃课并且成绩不好，就必须被开除。”这种想法是个人逻辑而不是常识的表现，常识对于教师来说是极其重要的。

我们能猜到接下来会发生什么：女孩失去了她对生活的最后一点儿把握，她觉得所有事情都土崩瓦解了。被学校开除后，她失去了在家里仅有的一点点赞赏，于是她逃离了家庭和学校，失踪了几天几夜，最后人们发现她跟一个士兵住到了一起。我们能理解她这样做的原因——她的目标是被欣赏，一直以来，她都在努力做有用的事情，但是现在她不再那样做了。那个士兵刚开始很欣赏她、喜欢她，但是后来，家人收到了她的来信，说她怀孕了，想自杀。

这种给父母写信的行为与她的性格是一致的——她一直以来的努力方向，都是期望能得到赞赏，最后她回到了家里，她知道母亲肯定会对自己感到绝望，因此不会责怪自己，她觉得家人巴不得自己能再回到家里。

在对待这类问题时，同情的能力——用同情心使自己站在当事人的角度思考问题的能力——非常重要。这里讨论的主人公非常希望得到别人赞赏，并且努力朝着这个目标努力奋斗，我们应当同情这样的人，并问问自己：“我在那种处境中会怎么做呢？”给予他们鼓励也很重要——但应是朝着有益目标的活动。我们应当努力使她们达到这样的一种境界，他们会说：“也许我需要换个学校，但是我并不蠢。或许我还不够努力——或许我的注意力还不够集中——或许在学校里我过于用自己的方式做事，而不能理解老师的话。”我们可以给一个人勇气，这样他们就学会了朝着生活中好的方面而努力。正是自卑情结引起的缺乏勇气导致了这些问题。

换一个和安妮相同年龄、相同处境的人，可能会选择犯罪。这种情况非常常见：如果孩子们在学校里没了勇气，他们可能不自觉就陷入了犯罪活动，或者成为暴力组织中的一员。这种行为很好理解，当孩子们失去了希望和勇气时，他们开始逃课、撒谎、不做作业，并且找地方待着——不在学校里面，在这些地方他们会找到那些跟自己“志同道合”的人，并加入他们。他们对学校完全失去了兴趣，然后慢慢地退回到自己

的个人世界里。

适当鼓励

自卑情结通常都跟那种认为人不会有特殊能力的想法有关。认为某些人有天赋，而别人没有的想法是一种常有的谬误，这种想法本身就是自卑情结的表现。根据个体心理学的观点，每个人都能完成任何事情，当某个男孩或女孩对这个格言绝望，并且感到不能实现某个有用的目标时，这就是一种自卑情结的标志。

自卑情结的另一个方面是相信遗传特征。如果成功真的取决于天生的能力，那么没有任何心理学家可以帮助任何人，但事实上，成功在很大程度上取决于勇气，并且心理学家的任务是要把绝望转变为希望，这能使人们鼓起勇气做出有益的努力。

有时会遇到这样的案例，16岁左右的年轻人，被学校开除后在绝望中自杀。其自杀是一种报复行为——是对社会的控告，那是个体证明自身价值的方式——就他们的个人逻辑而不是常识而言，在这种情况下，所需要的是去说服这些年轻人并给他们勇气。

我们还能举出来很多别的案例。来看下这个女孩的情况：她11岁，不被家人喜欢，别的孩子更讨人喜欢，她觉得自己很多余，于是开始变得脾气暴躁，喜欢与人争斗，并且不听话。这是一个很容易分析的案例，这个女孩觉得自己不受人喜欢，开始还会争取，但后来就失去了希望。有一天她在商店里偷了东西——对个体心理学家来说，偷盗与其说是犯罪，不如说是儿童想使自己的内心变得更富有冲动的行为表现。除非一个人觉得自己贫穷否则就不太会有这样的冲动。这个女孩的偷窃行为，就是她在家里缺乏关爱，并且缺乏希望的结果。儿童只有在觉得自己贫穷的时候，才会开始偷东西。他们的感觉也许并不能反映客观事实，但心理学上，也是解释其行为的原因。

另一个案例是一个8岁的男孩：一个私生子，长得不太好看，跟养父母住在一起，养父母没有好好照顾他，也没有好好教导他。有时养母会给他一些糖果，这在他的生命里是一个欢乐的时刻。养父年龄很大，这对夫妇有自己的孩子，一个女孩，是这位养父生命中唯一的乐事，他视她为掌上明珠。男孩偷东西是因为觉得自己贫穷，想使自己变得富

有；他偷东西，养父就打他，但他还是不知悔改。可能有人会认为这个孩子很勇敢，因为尽管养父打他，他还是会偷东西，但是这不是事实——因为他总希望能不被发现，这就不是勇敢了。

在这个案例中，那个男孩从来不知道作为家里的宝贝会是什么感受。我们必须说服他，并且给他作为集体中一员的机会，当他学会了认同别人，并且能为别人考虑的时候，他就会懂得，当养父看到他偷东西以及那个小女孩看到自己的糖果不见了时的心情。在这里，我们再一次看到社会性情感的缺乏、知识的缺乏，以及勇气的缺乏是怎样一起形成了自卑情结的。

第十一章　亲密关系

准备的重要性

在面对爱情和婚姻时，我们首先要做的是成为社会的一员，并且有良好的社会适应能力；与此同时，我们还得从童年早期就开始进行关于性本能的训练，直到我们长大成人。

爱情和婚姻所需的所有态度和意向，都能在人生的最初几年所形成的原型中找到。通过研究原型的特征，我们能确切地指出在成年后可能会出现的所有问题。

我们在爱情和婚姻里遇到的问题，跟一般的社会问题有着共同的特征，它们有着同样的困难和任务，把成功的情爱关系和婚姻当作万事顺心的天堂是错误的。我们永远都得努力，并且必须时刻在脑海里想着对方的利益。

婚姻不只是关于社会适应的普通问题，它尤其需要非凡的能力去认同对方。如果说如今很少有人能为家庭生活做好准备的话，那也是因为他们从来没有学会用对方的眼睛去看，用对方的耳朵去听，用对方的心灵去感受。

在前面几章中，很多讨论都是关于那种在成长过程中，只关心自己而不关心别人的孩子，我们不能期待这些孩子由于生理成熟和性成熟，而突然间改变自己的性格，跟没有为社会生活做好准备一样，他们也没有为情爱关系做好准备。

社会情感的发展和成长是缓慢的，只有那些从小真正受到过以社会兴趣为方向的教育，并且总在为有益的事情而努力的人，才会培养出真正的社会性情感。因此，判断一个人是否为婚姻生活做好了准备就没那么难了，只需要记住我们已经得到的结论，就是说人们在面对生活问题时，必须勇敢和自信才能继续找到解决办法——他们必须有同伴和朋友，并且要跟周围的人处理好关系。不具备这些特征的人不能被认为已

经为爱情和婚姻做好了准备。另一方面，可以推断，如果人们有稳定的工作，并且在工作中有进步，那么他们可能为这些承诺做好了准备。

我们还可以通过一些很小的细节判断他们的性格，这些细节非常重要，因为它们能说明人们是否有社会性情感。

男女平等

对社会性情感本质的理解使我们明白，只有以绝对的男女平等为基础，爱情与婚姻的问题才能得到满意的解决。基本的互相忍让非常重要，比起一方是否尊重另一方重要得多。爱情本身不能解决问题，因为有各种各样的爱。只有当有男女平等这样的正确基础时，爱情才会走上正轨，把婚姻经营好。

结婚以后，如果双方中的任意一方想当老大，其结果都可能是毁灭性的。结婚之前，如果脑子里有这样的想法，那么他还没有做好准备，后续的事情也会证明这一点的。婚姻里本就不存在谁比谁强，想在婚姻中征服对方自然也是无稽之谈。婚姻要求要关心对方，并且需要为对方着想。

魅力动力学

现在来看看在固定的交往关系中所需要的特殊准备。如我们所知，它围绕着与性吸引本能相关的社会性情感的训练。事实上，我们知道每个人从小时候起，都在自己脑海里创建了一个完美的伴侣形象。对男孩来说，母亲很可能为那个完美的女性提供了模板，这个男孩会寻求一个类似的伴侣。有时在男孩和母亲之间可能会有不愉快的紧张状态，在这种情况下，他可能会寻求一个完全不同类型的伴侣。孩子与母亲的关系，与他之后娶的那个人之间有着如此紧密的联系，以至于可以从眼睛颜色、体形、头发颜色等方面发现它的存在。

我们还知道，如果一个母亲很强势并且压制自己的儿子，当他到了面对感情问题的时候，他可能不想勇敢地面对，因为他的异性目标是那种软弱顺从的类型，或者如果他很争强好胜，他会打人并且想掌控他的伴侣。

可以看到，当人们面对爱情问题时，小时候表现出来的各种特征是如何得以强调和放大的。可以想象到那些遭受自卑情结困扰的人，在两性问题中是怎样表现的，或许因为他们感到软弱无能，总会通过从别人那里寻求支持，来表达自己的情感。这种人通常都把母亲当作理想目标；或者有时候，为了补偿自己的无能，他们在爱情中会选择相反的方向，变得自大和争强好胜：此时，他们可能会选择一个固执的爱吵架的伴侣，并且会以成为一个比较艰难的战斗中的胜利者为荣。

以这种方式，双方都不会幸福。使两性关系被自卑情结或优越情结所限制，是非常可笑的，然而这种情况却常常发生。如果仔细观察，就会发现人们寻找伴侣的时候，其实是在找一个可以欺负的对象。他们不明白不能利用两性关系来获得这种结果，因为如果一个人想表现得很强势，对方也会一样，结果，两个人就不可能在一起生活。

我们看到有些人总是想满足自己的各种情结，在选择伴侣时会表现出某些古怪之处，如果不是这样，这些古怪之处是很难理解的。它告诉我们为什么有些人会选择无能的、病怏怏的或者年老的伴侣：他们之所以这样选择，是因为他们认为跟这样的人在一起，自己会过得比较轻

松。有的时候，他们会选择那些结了婚的人：这是一种不想做出承诺的行为。有的时候，他们会同时爱上两个人，因为，像我说过的，精神病患者有“两个人比一个人更让人感到轻松”的想法。

我们见过某些有自卑情结的人总在换工作，他们拒绝面对问题，并且一事无成。当面对爱情的问题时，他们也会有类似的行为：爱上一个已婚者，或者同时爱上两个人。还有其他的行为，比如，只谈恋爱不想结婚，或持续不断地表白，或只想订婚不想结婚。

被宠坏的孩子

被宠坏的孩子在两性关系和婚姻中的表现，非常符合他们的特质：他们想得到对方的宠爱。在恋爱早期或者婚后的前几年中，这种情感状态可能没有危险，但是之后它会造成很多问题。我们可以想象如果两个这样的人建立了两性关系会是什么情况。双方都想被宠爱，但都不想扮演那个宠爱的给予者，就好像是他们各自都站在那里期待着对方的给予，但却什么都不付出。双方都会觉得自己不被理解。

当人们感到不被理解、感到挫败时，就会感到无能并想逃避。这种感觉在恋爱或婚姻中是极不好的，尤其是产生了绝望感。如果真的是这样，那么报复的渴望就会悄然而至；一方就想扰乱另一方的生活，最常见的方式是不忠，不忠一直都是一种报复行为。的确，不忠的伴侣总会通过谈论爱情和感觉，来为自己辩解，但是我们知道这些感觉和情愫的意义——它们跟优越感的目标总是一致，只能被当作借口。

接下来，我们举一个例子。案例中的患者是一个被宠坏的女子。她嫁给了一个总感觉自己生活在兄长阴影里的男人，这个男人被这个女孩——一个独生女的温柔和甜美——所吸引，反过来她也期待着永远被欣赏，永远是被关注的焦点。他们的婚姻非常幸福，直到孩子降临。可以推测出会发生什么：妻子希望自己仍然是被关注的焦点，但是害怕这个孩子会把自己取而代之，于是她很不开心；另一方面，丈夫也希望自己是老大，害怕孩子会夺去自己的位置。结果，两人都开始怀疑对方，他们没有忽视这个孩子，而且是很棒的家长，但是他们总觉得对方对自己的爱可能会减少，这样的怀疑非常危险，因为如果一个人开始评判每一句话，每一个动作，他就会很容易发现，或者貌似会发现其中爱意的减少——这种情况，双方都会感觉到。

丈夫去巴黎度假，玩儿得很高兴，而妻子则生完孩子在家里休养，照顾孩子。他从巴黎写了封热情洋溢的信回来，告诉妻子他玩儿得如何高兴，见到了各种各样的人，等等。妻子开始觉得自己被忽视，变得抑郁，并且很快就患上了人群恐惧症，她再也做不到单独出门了。当丈夫回来后，她去哪里他都得跟着，起码在表面看来，她似乎达到了目的，

她现在是被关注的焦点；但尽管如此，她认为如果自己没了人群恐惧症，丈夫也会失去，因此她继续遭受着人群恐惧症的折磨。

在她生病期间，她发现有个医生对自己很关心，在他的照顾下，她觉得自己好了很多，于是把所有的友情都给了他，当这个医生认为她已经好了的时候，就不再来看她了。她给他写了封信，感谢他所做的一切，但他并没有回复，她的病就更严重了。从那时起，她开始有了跟别的男人私通，以报复自己丈夫的想法和幻想。但是，她患有人群恐惧症，这意味着她不能单独出门，这就预防了她可能对丈夫不忠的行为。

提供建议

在恋爱和婚姻中，我们看到有如此多的错误出现，就不可避免地产生了这样一个疑问，“这些错误都是必要的吗？”我们知道，这些错误起源于小时候；我们还知道，可以通过认识原型的特征，来改变错误的生活方式。因此，大家可能会想，可以成立一些咨询机构，使用个体心理学的方法解决两性关系中的错误——这种机构由受过专门教育的人员构成，他们懂得个人生活中的所有事件是怎样组合到一起的，并且能够同情并认同那些前来咨询的人。

这些机构不会说：“你们不同意对方的想法——你们总在吵架——所以你们应该分手。”分手有什么用呢？这是一种规律，人们想跟人交往或者想再次结婚，然后继续重复跟以前一样的生活方式。我们有时会见到一些离过好几次婚的人，仍然想建立新的两性关系，这只不过是在重复之前的错误，这些人可以咨询我们的是，在其提到的婚姻或恋爱中是否有成功的可能，或者他们可以在分手之前过来咨询。

错误态度

有很多小错误在童年时期就形成了，这些错误看起来似乎并不重要，直到他们有了固定的交往对象才显现出来。比如，有些人总觉得自己会被辜负，有一些孩子总是不开心，总是害怕让别人失望。他们要么是觉得被别人抢走了父母对自己的喜爱，要么是太早经历了一些困难，使得自己有些迷信地担心那些不幸的事情会重演。我们可以看到这种对失望的恐惧和预期，会造成恋爱和婚姻中的嫉妒和多疑。

在女性中间可能会有一种特别的麻烦，那就是她们可能会经常觉得自己只是男人的玩物，男人通常都是不可靠的，有这种想法的人不可能保持一段幸福的恋爱关系——如果一方认定另一方很可能不忠，那么二人就不可能会幸福。

从人们经常寻求关于爱情的建议这一点上，就能判断出来，爱情通常被认为是生命中最重要的问题。然而，在个体心理学看来，它不是最重要的问题，尽管它的重要性不可小觑。对于个体心理学来说，生命中没有哪一个问题比另一个问题更重要，如果人们过于强调爱情与婚姻的问题，就会破坏生活的和谐性。这个问题在人们的脑子里之所以会被给予如此过度的重视，其原因可能是，这个问题跟别的问题不同，我们没有接受过任何关于这个话题的教育。

如我们所说，在生活中，社会问题是一个大问题，围绕着我们对待他人的行为，从生命的第一天开始，我们就被教导怎样与别人相处，我们很快地学会了这些东西；类似地，也有一些使我们做好职业准备的培训课程，有老师在各种各样的学科上指引我们，也有书籍来告诉我们要去做什么；但是告诉我们怎样为亲密关系做好准备的书在哪儿呢？

诚然，关于爱情故事的书有很多，但是我们很少看到有关于幸福婚姻的书。爱情和婚姻从最开始就有着不好的名声。如果我们看下《圣经》，就会发现那个关于一个女人——夏娃开启了所有麻烦的故事，从那时开始，男人和女人在他们的爱情生活里就一直经历着各种问题。

我们的教育系统无疑可以大大地改善，非常明智的做法是，使女孩

和男孩得到更好的教育，更好地懂得自己在婚姻中的角色——但进行教育的时候，必须让他们觉得互相平等。女性经常觉得自己无能这一事实，尤其证明了我们文化的失败。

女性经常想战胜别人，并且给自己很多不必要的培训，于是变得以自我为中心。在将来，必须教育女性去培养更多的社会兴趣，不要只是为自己谋利益。但是为了做到这一点，我们需要先打消关于男性特权的迷信观念。

危险信号

举一个例子来看一下某些人是多么没有为固定交往做好准备。在聚会上，一个年轻男子正跟自己美丽的未婚妻跳舞。他的眼镜突然掉了下来，令所有宾客大为吃惊的是，他为了抓住眼镜差点儿把女孩给撞倒。朋友问他：“你到底在做什么？”他回答说：“我不能让她把我的眼镜搞碎。”可以看到，这个年轻人还没有为婚姻做好准备，他的确也没结成婚。再后来，他去看医生说自己患上了抑郁症，跟那些过于关注自己的人一样。

有千万个信号可以让我们判断出一个人是否为婚姻做好了准备。我们不能信任那些约会的时候迟到却没有充分理由的恋人，这种行为显示了一种迟疑的态度，可能是没有为生活中的问题做好准备的标志；如果夫妻双方中的一方总是想教育另一方，或者总是指责对方的话，这也是没有做好准备的标志。过于敏感是一个不好的信号，因为它反映了自卑情结；那些没有朋友，不能很好地融入社会的人，没有为感情生活做好准备；延迟就业也不是一种好的信号；悲观的人也没有良好的适应性，因为悲观主义能够说明他缺乏面对问题的勇气。

尽管有这一系列不好的地方，选择正确的人，或者说，照正确的原则选择人不应当那么难——不能期望找到一个完美的人。实际上，如果看到有个人在寻找完美伴侣，却又找不到时，就可以确定这个人正在遭受着慢性犹豫症的困扰。

婚姻作为一项社会性任务

我再重复一次，只有那些有良好社会适应能力的人，才可以解决恋爱、爱情和婚姻的问题。在大部分情况中，错误的原因都是社会性情感的缺乏，只有当事人有所改变，这些错误才有可能避免。

恋爱是两个人的事情，然而，我们接受的教育要么是关于怎样独立完成任务，要么是怎样通过团队合作完成任务——从来没有关于两个人怎样完成任务的。尽管我们缺乏这方面的教育，但是双方若能意识到自己性格中的错误，并且能以一种平等的精神处事，那么也能正确地处理恋爱和婚姻的问题。

无须多言，男女关系的最高形式是一夫一妻制。有些人站在伪科学的角度说多配偶制更符合人类的本性，这种说法是难以让人接受的，因为在我们的文化中，爱情与婚姻是社会性任务。男女关系不只是为了个人利益，而是直接关系到社会利益。归根结底，婚姻的终极目的是为了种族的延续。

第十二章　性欲与性问题

事实与迷信

在上一章中，我们讨论了关于爱情与婚姻的一般问题。现在来看这些问题更加具体的方面——性欲及其与现实或想象中的反常行为之间的关系。我们已经知道，与其他的生活能力相比，大多数人在两性关系上都更加没有做好准备，更加缺乏良好的教育。在人类性欲这个大问题上，还有非常多的迷信需要被消除。

最常见的迷信是关于性特征的遗传性——有人认为性欲的强弱是天生的，并且不能被改变。遗传的概念很容易被用作借口或托词从而避免为进步而努力，因此，我们需要提防那些打着科学的旗号，总是被普通人太当回事的观念。科学家只会给出他们研究的结果，而不会讨论训练和教育可能会有的影响或者负面的环境因素。

童年性欲

性欲在生命很早的时候就显示了出来。任何观察得足够仔细的护士或家长，在孩子刚出生的前几天都能发现，他们已经有了某些性冲动。然而，性欲的显露比我们想象的更加依赖于环境。当孩子们开始表达自己的性欲时，家长应当找办法分散他们的注意力，但是，他们通常都不能提供正确的分散注意力的方法。我们已经知道，孩子们可能会对身体的其他器官产生强烈的兴趣，如果他们的自然发展受损或者态度出现错误——性器官也不会例外，如果我们能够及时发现他们的错误，就可以对孩子们进行正确的教育。

一般来说，童年的一些性欲表达是相当正常的，不应为此而担心，此时我们的策略应当为观察和等待，站在一边以确保他们性欲的表达没有沿着不健康的方向发展。

人们很容易把那些实际上是小时候自我教育的结果，当作是遗传的特征。有时，这种自我教育的行为，真的被当成了一种遗传特征，所以，如果孩子们对自己的同性比对异性更感兴趣，这就会被认为是基因构成中的一种因素，但是这种倾向是一天天发展起来的。有时，儿童或成人显示出性反常行为，此时，人们又一次把它当作是遗传的，但是如果真的是这种情况，这些人又为什么要自我教育呢？他们又为什么想象并且预演这些行为呢？

某些人的性发展在某个年龄时会停止，这个现象可以使用个体心理学的方法来解释。比如，有些人由于自卑情结而害怕失败。或者，有些人过于努力，以至于他们发展出了一种优越情结。在这种情况下，我们会注意到他们的夸张言行，比如过于强调自己的性欲——这种人可能真的会有较强的性能力。

这种发展也许尤其能被环境所刺激。我们知道图片、书籍、电影或者某些社会接触容易过于强调性欲，可以说，在现代世界中，几乎所有东西都容易有对性过于夸张的强调，当然也没必要为了表明性在当前被过分强调，而故意贬低这些自然欲望的重要性，以及它在爱情、婚姻和生育中的作用。

父母最需要防范的是性欲的夸大。在绝大多数情况下，母亲对孩子最初的性欲表现都过于关注，从而使得孩子高估自己的重要性：她总是跟孩子讨论这些事情，并且惩罚他或她。现在我们知道很多孩子都喜欢当注意的焦点，所以很多时候，孩子之所以一直有这些习惯，正是因为他们由于那些习惯而被责骂。其实更好的做法是不跟孩子们强调这个话题，而是像对待其他任何话题一样，让孩子们觉得，我们不是天天想着这些事情的。有个母亲总是用亲吻、拥抱等方式表达她对自己孩子的喜爱，这种事情是健康的但不能过度，因为一个被宠坏的孩子，在性方面不会有良好的发展。

生活方式和性欲

很多医生和心理学家认为性欲的发展是整个思想和心灵的发展，以及所有生理发育的基础，在我看来不是这样的。相反，性欲的整个表现形式和发展是以人格——生活方式和原型为基础的。

比如，如果我们知道一个孩子以某种方式表达自己的性欲，或者另一个孩子把它给抑制了，可以推测出来在他们各自的成年生活中都会发生什么。如果我们知道这个孩子总是想当焦点，想当老大，那么他（她）在性发展的方面，也会想处于统治地位，想成为注意的焦点。

当很多人表达出自己多配偶制的性本能时，他们认为自己比较强并且是老大，会因此与很多伴侣发生性关系，并且很容易看出来，出于心理学的原因他们故意强调自己的性欲——这种认为自己是征服者的假象，其实是作为一种自卑情结的补偿。

处在性反常行为核心的正是自卑情结。一个遭受着自卑情结困扰的人总是在寻找最容易的出路，有时就会通过忘掉生活中的大部分事情和夸大性欲来找到出路。

对于儿童，通常能在那些渴望别人关注的孩子身上看到这一点。他们通过给父母和老师制造麻烦，来独占他们的关注。在日后的生活中，他们就想掌控他人，并且希望在性方面处于强势地位。这种孩子长大后就搞不清楚性欲与征服欲和控制欲的区别。有时，在拒绝了生活中的某些可能或问题的同时，他们也完全拒绝了异性，并自我教育为同性恋倾向。过度强调的性欲，通常会被用来确保自己可以不用面对常规性生活中所需要面对的问题。

只有知道了一个人的生活方式，才能理解这一切。这些人想让别人给自己很多关注，但又认为自己不能引起异性足够的兴趣，他们关于异性的自卑情结，可以追溯到童年时期：比如，一个男孩觉得家里面女孩的行为和母亲的行为比自己的更有魅力，他可能会认为自己永远不会有吸引女性的能力。其他个体可能会非常羡慕异性，以至于开始模仿她们。因此，可能会看到那些想当女人的男人和想当男人的女人。

犯罪案例

有这样一个案例，一个男人被指控对儿童有虐待行为和性行为。这个案例可以很好地说明我们一直在讨论的那种倾向是如何形成的。调查了他的发展过程后，我们知道了他有一个强势的母亲，她总是在批评他；尽管如此，他在学校里仍然是一个聪明的好学生，但是母亲对他的成就从来都不满意。因此，他想把母亲从自己的家庭情感中抹去，对母亲漠不关心，心里只有父亲。

可以看出这个孩子是怎样开始认为女人很严厉，认为她们爱吹毛求疵，并且认为跟她们的接触不是为了快乐，而是不得不做的事。于是，他开始把异性从生活中抹去，但他仍然是那种害怕的时候会变得性兴奋的人。这种人遭受着焦虑的困扰并且被刺激着，会喜欢惩罚或折磨自己，或者喜欢看到孩子被折磨，或者只是想象自己或另一个人被折磨。只有在这些现实或想象的折磨过程中他才会找到性满足感。

这个男人的例子显示了错误教育的极端结果。这个男人永远不懂得自己的习惯背后的原因，或者如果他懂得，也懂得太晚了。当然，在25岁或30岁的时候，才开始正确地教育一个人是非常困难的，最好的时间是在童年早期。但是在童年时期，由于他们跟父母的心理学联系，而使得事情变得更加复杂。我们会惊讶地发现不良的性教育，是如何由于孩子和父母之间的心理冲突而产生的，作为一个争强好胜的孩子，尤其是在青少年时期，可能会为了伤害父母而故意发生滥交的行为。我们已经熟知，男孩和女孩在跟父母吵架之后会发生性行为，孩子们用这种方式报复自己的父母，特别是当他们看到父母对这个问题很敏感的时候。尤其是一个攻击性比较强的孩子，很可能会采用这种攻击方式。避免这种战术的唯一途径，是让孩子们为自己负责，以便使他们不再认为处于危险中的只有父母的利益，而且还有自己的利益。

除了童年时期的环境对生活方式的影响之外，国家的政治经济条件也对性欲有所影响。特定的条件会产生某种非常有感染性的社会风气。在改革或其他极端社会动乱时期会看到对性欲的夸大，特别是在战争时期，由于生命看上去犹如草芥，一文不值，所以人们对声色的寄托非常

普遍。

纵欲

曾经有人说过，人是唯一一种在不饿的时候吃东西，不渴的时候喝东西，并且随时发生性关系的动物。纵欲跟其他欲望的过度放纵是类似的。当任何欲望被过度放纵以及任何兴趣被过度发展时，就会影响生活的和谐性。心理学家的记录里充满了那些兴趣或欲望发展到使他们成为强迫症患者的病例：过分强调金钱重要性的守财奴案例，对我们来说屡见不鲜；还有一些人认为干净是极为重要的，他们把清洗放在所有其他活动的前面，整个白天加半个晚上都在清洗；然后还有一些人强调吃东西是最为重要的，他们整天都在吃，只对食物感兴趣，也只谈论吃的事情。

纵欲的案例也是一样的，它们会导致人们的活动不和谐，并且不可避免地把整个生活方式都推向无意义的深渊。

在性本能的正确教育中，性欲应当用于有益的目的，这种目的能表达我们的所有特征。如果选择的目标是正确的，那么无论是性欲还是生活中的其他任何一个方面，都不会被过于强调。

另一方面，即使所有欲望和兴趣能得以控制和协调，完全压抑他们中的任何一个都会很危险，这就像吃东西，当人们饮食过度时，心灵和身体都会痛苦，在性的问题上也是一样的，完全的禁欲是不可取的。这暗示了，在正常的生活方式中，性会找到适当的表达方式，这不是说仅仅通过自有的不受约束的性表达，我们就能克服神经症这种生活方式紊乱的痕迹。

力比多（libido，由精神分析大师弗洛伊德提出，泛指一切身体器官的快感。）导致了神经症，这种被广泛传播的观点其实是错误的。更确切地说，事实刚好是反过来的：神经症患者找不到正确的性表达方式。

我们见过一些人，他们被建议去尽情释放自己的性本能，他们也接受了这个建议，但却使自己的境况更加糟糕。之所以会这样，是因为这些人不能把自己的性生活融进对社会有益的目标中，这种目标是唯一可

以改善其神经症的东西。性本能的表达不可能治好神经症，因为神经症是一种生活方式的疾病，只有通过改善生活方式才能治愈。

对于个体心理学家来说，所有事情都如此明了，他可以毫不犹豫地说性行为问题唯一的一个令人满意的解决办法，是幸福的婚姻或恋爱关系，神经症患者不会赞同这个方法，因为他们通常都很胆小并且没有为社会生活做好准备。与之类似，那些过于强调性欲，讨论多配偶制、性开放或试婚的人，其实是在逃避对性行为问题的社会性解决办法，他们不能通过夫妻双方的合作找到解决社会适应上存在的问题，并且梦想着用某些新办法去逃避这一切。然而实际上，那些看起来最难的道路反而才是一条捷径。

结语

现在，该总结一下我们的研究了。

个体心理学的研究方法从头到尾都离不开自卑的问题，它是人们努力和成功的出发点；另一方面，自卑也是所有心理问题的根源。当个体找不到一个正确实际的优越性目标时，就会产生自卑情结。它只是一种徒劳无益的目标，只能给个体以虚假的成功，来使他们获得心理的满足。这些都是心理生活的活动机制。

我们知道心理功能中的错误在特定的时期会显得比其他时期更为有害，也知道生活方式是在童年时期形成的倾向——这种倾向就是四五岁时形成并发展的原型。既然如此，促进健康心理生活的整个担子都压在了童年时期正确的引导上面。首要的目标应当是塑造一种正确的、关于健康有益目标的社会性情感，只有教育孩子们适应社会才可以正确利用人们的天然自卑感，防止自卑情结或优越情结的产生。

社会适应是自卑情结的直接表现。正是由于个体的无能和软弱，我们才发现人们是集体生活在社会中的。因此，社会兴趣和社会合作是对个体的拯救。

术语表

个体心理学 是关于不可分割的完整个体的研究。它把个体看作一元的、以目标为主导的自我。在正常和健康的状态下，个体是社会的健全一员，是人类关系的参与者。

自卑情结 是一种自卑或缺陷的感觉。它能够引起紧张、心理逃避和个体追求虚幻优越感的补偿性行为。

生活方式 是个体心理学主要概念之一，代表着个人哲学、信仰、行为和性格特征的统一体。它也是个体对童年经历的创造性反应，影响着他们的个人价值观和世界观，甚至情感、动机和行为。

男性反抗 两性都有的对社会上男性主义和女性主义偏见的一种反应。男性表现出的行为可能是对社会上期待男性更加优秀的错误想法的反抗；女性表现出来的行为可能是对社会上期待女性较弱势以及社会强加给女性的各种限制的反抗。

被误导的行为 一种以错误的“个人逻辑”为基础的对无助感或不安全感的补偿行为。

器官自卑感 是一种生理缺陷或受损状态，常常引起补偿行为。

异性 阿德勒对“相反的性别”所用的术语，他强调男性和女性不是对立的，而是互补的。

溺爱 对孩子的过度迁就和保护，阻碍了他们独立自主、勇敢、有责任心及与他人合作的能力的发展。

原型 生活方式的早期表达方式，原型这一词汇在个体心理学中已不再使用。

心智 是意识和潜意识层面的思想和整个性格。它主导着个人驱力，引导着个体的欲望，强调感知和感觉，并产生了需求和目标。

社会感（社会兴趣） 是一种团体精神、对伙伴关系的感受力和对所有积极社会关系的辨别力。在本书中，健康的建设性关系包括平等、互惠和合作。社会感以合作和人人平等为基础，以同情他人开始，以达到理想社会终止。这个概念跟阿德勒把个体看作社会实体是相符的。

生活任务 包括每个人都必须面对的三大经验领域，即追求对社会有用的专业或职业，建立有效的人际关系和获得爱情、婚姻以及家庭。

参考书目

阿尔弗雷德·阿德勒著作

《R女士案例：关于生活故事的解析》（纽约：格林伯格出版社，1929）

《儿童教育》（芝加哥：维真瑞·盖特韦出版社，1970）

《神经症的构成》（纽约：阿诺出版社，1974）

《生活模式》（纽约：莱因哈特出版公司，1930）

《个体心理学理论和应用》（纽约：哈科特和布雷斯出版公司，1927）

《神经症的问题：案例汇总》（纽约：哈珀火炬出版社，1964）

《社会利益》（牛津：环球出版公司，1998）

《生活可能对你意味着什么》（牛津：环球出版公司，1998）

《理解生活》（牛津：环球出版公司，1997）

关于阿德勒及其著作的研究书籍

罗伊娜，安斯巴克等，《阿尔弗雷德·阿德勒的个体心理学：手稿精选》（纽约：哈珀火炬出版社，1964）

伯托姆，《阿尔弗雷德·阿德勒：生活肖像》（纽约：先锋出版社，1957）

丁克迈耶，小丁克迈耶和斯佩里，《阿德勒学派心理咨询和精神疗法》（哥伦布：梅里出版公司，1987）

德瑞克斯，《阿德勒心理学基础》（芝加哥：阿德勒协会，1953）

汉德鲍尔，《弗洛伊德-阿德勒之争》（牛津：环球出版公司，1998）

马纳斯特和科尔西尼，《个体心理学：理论和实践》（芝加哥：阿德勒协会，1982）

奥格勒，《阿德勒生平及其著作》（纽约：卡布里坎出版社，1965）

自性
文丛

The Pattern of Life

性格的塑造

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
刘乐群 译

性格不是天生的、永恒不变的，
而是可以由自己的意志决定。
只要你愿意，
性格随时随地可以改变。

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

The Pattern
of
Life

自性
文丛

性格的塑造

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著
刘乐群 译

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有　侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

性格的塑造 /（奥）阿尔弗雷德·阿德勒著；刘乐群译．—北京：北京理工大学出版社，2017.7

（自性文丛）

ISBN 978-7-5682-4031-4

I．①性…　II．①阿…　②刘…　III．①性格-通俗读物　IV．①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第100335号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社　　址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮　　编 / 100081

电　　话 /（010）68914775（总编室）

（010）82562903（教材售后服务热线）

（010）68948351（其他图书服务热线）

网　　址 / http://www.bitpress.com.cn

经　　销 / 全国各地新华书店

印　　刷 / 北京嘉业印刷厂

开　　本 / 880毫米×1230毫米　1/32

印　　张 / 7.5

字　　数 / 150千字

版　　次 / 2017年7月第1版　2017年7月第1次印刷

定　　价 / 33.80元

责任编辑 / 田家珍

文案编辑 / 田家珍

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

目录

CONTENTS

导读　阿德勒与神经症患者的世界

第一章　全身的表态

第二章　母亲的支配

第三章　犯罪一路

第四章　希望带头的孩子

第五章　成长的恐惧

第六章　反叛的“坏”男孩

第七章　绝食抗议

第八章　跟随领袖

第九章　太柔顺的孩子

第十章　为神经症奠定基础

第十一章　天生的弱智儿

第十二章　疾病的专制

阿德勒年谱

返回总目录

谨以本书献给所有家庭，希望人们增进对自己的了解。

导读　阿德勒与神经症[1]患者的世界

——W.贝仁·吴尔夫（医学博士）

了解人性的艺术是了解动态的行为方式的艺术。阿德勒在他对近代心理学的巨大贡献里，已经把要诀给了我们，不过在这次的病例编辑之前，研究个体心理学方法的学生只好在阿德勒和他的学生的德文出版物里找寻病例材料。德文出版的案例，其中有许多情况只适用于欧洲大陆的居民，会让美国的读者感到不解。不过，个体心理学的原则与方法是可以普遍应用的，本书纯粹由美国的病例组合而成，就可以证实这一点。这些病例是1929年阿德勒在社会研究学院教学期间，在他的诊所里所收到的病例。这位维也纳心理学家与教育家在分析与治疗患者时所获得的成功，为人类行为的基本统一性提供了充分的例证。这些案例来自典型的美国大城市学校与儿童指导中心，很有代表性。一些是纽约的医生送来的，一些是心理学家送来的，但大部分是由被问题儿童弄得困惑不已的老师送来的。

阿德勒在维也纳设立了一个儿童指导诊所，并为这一机构写了一篇有关问题儿童研究的纲要。他对本书所有案例的处理都是根据这一纲要进行的，只是在程度上有所不同。为了简明起见，我们没有把纲要放在本文里，不过，对一个希望准备一份病历作为研究的学生来说，应该可以清楚地看出文章的安排。案例陈述的方法如下：曾经对一个问题儿童做过研究的医生或老师依据调查书准备一份病历。阿德勒大夫以前并没有见过这个孩子，也没有和老师讨论过他。他在这样的情形下，一字一句地读这份病历，同时在读的过程中提出他的看法，偶尔阿德勒大夫会被一句话所误导，但是在大多数的案例里，他通过描绘一个孩子人格的图像，常常能神秘地预测孩子的心灵，同时总是以他的温柔的同情为我们解说病历。

在用心理侦探评估线索的手法分析过病历后，跟着就是对孩子的情况做一个简短的讨论，同时概述心理治疗的目的，或者说把要做的指导列出来。然后把孩子父母请进教室，在同学们面前接受询问与指导。最后孩子也来到教室，阿德勒大夫用简单、仁慈的语言和孩子讨论他自己

的情况。在分析里提到的后续工作，就在这时委托给带病历来的医生或老师。在上课的时候常常会有进展报告送来，在课堂上大家会讨论孩子的反应。

案例在重新适应方面最后也有失败的。有的时候是因为父母的无知与缺乏合作，尽管老师与心理医生在努力改变他们对待孩子的态度。进展缓慢的其他原因包括可怜的经济状况、不时出现的疾病，以及协助恢复神经症初发时状况的许多困难。有些孩子的情况有暂时的改善，可是在新情况下又出现新症候，在父母对孩子行为中的各种因素的互动关系有更完全的了解或者孩子已经用尽他的戏法之前需要继续进行心理治疗。我们有一个案例，在密集治疗与重新教育的情形下，孩子有了非常大的进步，可是他碰上了一个古板的老师，这是一个他没有办法解决的问题，结果他又恢复原状。这个老师喜欢给人挫折，喜欢看轻人，他在几天的时间里就把几个月辛苦努力的成果给毁掉了。不过绝大多数案例显示有明确的改善，有相当数目的案例更是完全得到了改善。

读者应该了解本书不是一篇有关心理治疗的全面性论文。它不仅是有关儿童神经症的一篇概论，同时也是进入读病历这一艺术的一把钥匙。它的主要价值在于让那些必须与成人和儿童打交道的人熟悉行为的动态方式。这本书在治疗技巧的教导上有限，正如一篇有关铜版印刷的各种物理与化学程序的论文在铜版印刷技巧的教导上有限一样。本书如果能够鼓励读者，不再把人看作贴上标签的静态机器，而能把人看作运动着的、生活着的、为完成目标而努力的实体，在一个让人困惑的世界里为追求意义与安全而奋斗，那么它的目标也就达到了。

个体心理学中的一些基本假设

个体心理学的原则与实践，在有关阿德勒大夫对近代心理学贡献的著作里，已经得到详尽的讨论。我们在这里要对阿德勒心理学的原则做一个简略而必要但不完全的概述。这对初次接触阿德勒著作的人很有价值，可避免书中的案例看上去没有相互关联，产生让人无法理解的问题；当然，对于熟习个体心理学理论的人，这也可能让他们感到累赘。

人格统一性这一概念是个体心理学的基础，但不是个体心理学所独

有的观念，也不是新观念。远在基督出生之前，希腊的剧作家就把这一观念看作一个不可缺少的观念。儿歌《矮胖子》（*Humpty Dumpty* ）的不知名作者宣扬所有国王的人马都没有办法重新组合一枚已经打破的蛋，这也就说明了活着的有机体的统一性。阿德勒在读过一个孩子的病历调查之后可以预言孩子的举止：如果人的行为没有这一统一性，就没有心理学家能够做那样的预言。从哲学的观点说，一个身体有一个以上的灵魂的想法是不可能的，就好像我们没法相信人的行为只是某些作为动因的冲动与本能的结果，因为没有人可以预言这些冲动与本能的相对强度。如果每个人都是不可测量的盲目互动的，那么就不可能出现系统的心理学，就好像如果化学元素经常改变就不会出现元素周期表一样。伟大的诗人、慈祥的老妇、睿智的小说家、成功的将领、精明的生意人都知道，人这个有机体的统一性是了解人的必要条件。

阿德勒心理学的第二个重要原则是：有机体这一单元是一个动态的整体，顺着一个明确的生活方式向一个明确的目标运动。“生命的目的是维持生命。”雷米·迪·高蒙（Rémy de Gourmont）在他的《爱的物理学》（*Physique de l'Amour* ）一书中这样写道。这一目标使得有生命的物质不同于无生命的物质。一堆沙没有目标，如果你拿走几铲，它的基本性质不会改变。可是一个活着的有机体，不论是单细胞的阿米巴虫，还是蜂鸟、长颈鹿，都有一个生活的目标，它们的整个组织与生活方式都适合于达到那一目的。如果把一个活着的有机体的一个基本部分去除，那么就会把它变成一个不定形的、惰性细胞的团块。

每一个活着的有机体，为了维持它的生命与目标，都有一种明确的生活方式与一套明确而具代表性的应付环境的技巧。生活方式的复杂程度各异，视有机体的变化与适应能力而定。正因为如此，人行为的方式要比橡树——一个比较固定的有机体的方式复杂得多。我们称为灵魂或心灵的，从纯生物学的观点看，乃是适应、统觉、动用资源的功能，以及借生活的攻守策略维持生命的功能。

什么是人生的目的？我们不想在这里写一篇有关人类存在的形而上学的论文。人如果接受自己继续存在下去的事实，他需要一定程度的安全与完整。客观而冷静地看，每一个个体都在为这一程度奋斗。人类的目的在于使人类继续存在下去。

每一个品种都有它典型的生存技巧：乌龟的壳，变色蜥蜴的适应性，兔子的速度，老虎的凶猛与力量；同样，人类也有典型的自保方法。我们称这一技巧为社区生活、社会、文化。几千年的生活已经证明这是最好的方法。从考古学的证据看，人一直都生活在群体中。有关北京人——最早的原始人的发现，证明在1000万年以前我们的祖先就已经生活在社区里了。

我们不可能想象一个与世界完全没有关系的人，就好像不能想象一条短颈的长颈鹿一样。因此，所有有关人类行为的心理学都必须是社会心理学。个人的命运和团体的命运是不可分割地关联在一起的。这是阿德勒的个体心理学的一项基本原则。要了解一个人，你必须了解他在自己团体里的相对情况。行为主义者努力把人孤立在一个实验室里，注意他，观察他，那样做是不行的。因为你一旦把他孤立，他的行动就不再像人，而像一只笼子里的动物。严格地说，他已经不再是一个人。因此，如果要了解人的举止，就必须从他的社会相对性中去看他。一棵在雪山之上的松树和一棵种在多阳的山谷里的松树会有不同的成长过程，同样，人的社会环境如果变了，他的行动也会不同。

人的社会生活是他的软弱的一个成品。这可能是我们祖先所能够找到的最快、最有效地保护自己的办法。人类的方式是这样的：开始时我们看到的是软弱的个体，然后个体结合在一起，组成社会。这是一个走向比较安全的运动过程。人类的一切强项都是和这一方式相配合的；一切弱点都来自孤立的危险。在我们身体结构的成长过程中，可以看到所有活着的物质的演化过程，也就是说，从一个单细胞发展成为一个相互依赖的组织与器官的统一体；同样，在个人的心理成长过程中，也可以看到人类心理组织过程的重演。

每一个人在开始时，都是一个比较无奈、无能、依赖人的寄生虫。没有父母、家庭——人的第一个社区的帮助，婴儿会在几个小时之内可怜地死掉。在父母的养育之下，个人的能力与力量一天天成长。在他的成长过程中，他实际上是一个寄生虫，依靠养育他的社会。

正常的人长大之后就会有足够的力量，能够开始独立生活，对社群做出贡献。人在肯定、承认把人与人结合在一起的多重纽带的过程中，

正常的成人会获得一定程度的宁静、安全，以及一种给生活带来意义的完整与真实感。人在与他的伴侣之间建立越多这样的桥梁，他也就越安全。语言、常识、理性、逻辑、观念、同情、爱、科学、艺术、宗教、政治、责任、自立、诚实、玩耍、对自然的爱好等，这类东西乃是桥梁中最重要的一部分。放弃任何这类共同生活的技巧，就不能算是一个完全成功的人，就没有得到完全的安全。

很不幸的是，这种正常的发展方式不是每个人都可以拥有的。这和婴儿的一个重要生物品性有关。其他动物的幼儿也要经历一段无奈与依赖的时期。可是，随着体力的成长，心智的能力也同时产生。能够认出一只老鼠的小猫会偷偷地跟在它后面，抓它，吃它。可是在人类的婴儿身上，觉察能力与运动能力却是非常不成比例的。婴儿可以认识到在食物、温暖与保护方面依赖母亲的事实。他知道母亲能够做许多他没有办法做而又必须做的事情。父亲看上去像一个巨人，一个相对无所不能的巨人。婴儿周围的世界按照不可避免的法则在运转。黑暗、光亮、食物、饥饿、语言、运动，都是古怪的成人——他们是如此有把握地、机警地在婴儿的世界里运作——的佣臣。但是婴儿知道他的软弱。因为他的心智比他的身体发展得快，婴儿可以感受到自己的欠缺，这在所有活着的动物里是一种独特的现象。在这样的情形下，自卑感——个人心理学的一块基石出现了。

自卑感不但不是障碍，而且被证明是人类发展史上一种最强有力的刺激力。如果我们的眼睛像老鹰的眼睛一样强有力，我们就永远都不会发明望远镜与显微镜。如果不是人与人之间有更便捷沟通的需要，唱机、收音机、电话就绝不会出现。“低等”动物在感官觉察方面远比人好，可是我们有演艺、烹调作为补偿。我们文明结构的本身，从报纸到摩天大楼，从飞机到交响乐团，从蒸汽铲到丝袜，都是给予软弱补偿这种原始需要的结果。每个人的身体都继承着人类的自卑感，因此这不是一项个人的负担。人类的历史充满了征服自卑的纪录。天才也许只是在社会贡献方面补偿一项个人缺陷的冲动的表现而已。在我们谈论天才时，很容易忘掉那些发明杠杆、轮子、斧子、吹出音乐的芦苇、纺织、书写，以及同类事物的未受歌颂的发明人，而只是记得仅仅把这些成分以某种新形式综合在一起的近代天才。人类天才的真正历史乃是山顶洞

人为生存而竞争的历史。

每一个人都能把他个人的缺陷转变为对社会的一项贡献，可是如果对社会进行粗浅地观察，我们会看到在人类中只有很小一部分人有勇气去进行这样的补偿。我们的神经症患者的人数要远超过天才的人数。这样多的人不能够做有用的补偿，要怎样说明呢？

对人类来说很不幸的是，有许多因素都非常不利于自卑感在社会调适与贡献方面寻求最佳补偿。强化自卑感，直到最后把它具体化为自卑情结的第一组因素是身体缺陷。如果婴儿除了正常的、大家都有的软弱之外，又加上一项器官缺陷的弱点，那么，他在人生意义的追求方面就会更加困难。缺陷可以是某些器官或器官系统的真实缺陷，但也可以是一项不重要的身体上的不正常，从医学的观点看不重要，从社会的观点看却可以让人不好意思，例如太胖、太瘦、红发、弓形腿、脸毛之类。丑是一个很好的特例，不过奇怪的是，不寻常的美最后也可能带来自卑情结，因为漂亮的孩子可能相信他的美是社会对他要求的唯一贡献。

强化自卑感的第二组因素和个人的社会、宗教与经济条件有关系。任何少数团体的成员，不论是社会、宗教，还是经济的，只要和污秽、罪恶接触，自卑感都会格外的重，因为这些是他们在这个世界上额外的困难。不过大的财富也有它的灾难性效果，因为人如果生长在富有的环境里，基本就不会想工作，会缺乏工作方面的恰当刺激。

可能强化孩子自卑感的第三组因素来自家庭。这一组之所以重要是因为没有孩子能逃脱它的影响。独生子的自卑情结就是因为他在家里太重要了，缺乏社会调试方面的训练。他的人生经常在找寻失去的年轻时代的乐园。长子一度是独生子，后来他的地位被一个年轻的竞争者取代，他可能永远都不会有足够的勇气来客观地应付生存的问题。次子虽然和长子一样，在同一个房子里长大，喝同样的奶水，在同一个房间睡，可是他的环境和长子完全不一样。他的前面总是有一个带头人，他不顾一切地要超越长子，很可能做得太过火，变成一个不客观的叛徒。幺儿可能害怕和比较有成就、年纪比较大的孩子竞争。女孩群中的唯一男孩，或者男孩群中的唯一女孩，都可能因为他的独特位置而变得气馁。每一个位置都有它的危险性，不过个体心理学是第一个指出孩子在

家庭中的位置的重要性的科学，它指出没有任何一个位置能迫使孩子变成神经症患者。这是它的一项很重要的教导。

性别本身也可以是使孩子负担变得更加复杂的因素。我们是生活在一种以男性为主的文化里，这是一种夸大男性价值与活动的文化。它一直到今天仍旧认为女性是比较差的一类，尽管科学领域不同意这样的看法。这一偏见的虚假性已经被显微镜与机器给爆碎了，可是它仍旧存在于传统观念中。每一个女孩的肩上因此也多了一重需要证明自己的负担。她“只是女孩”的事实也常常使她没有办法沿着自己选择的路线正常地发展。

不过，高看男性的偏见对他们并不是没有损害。许多男孩因为身体上的次要的缺陷，或其他让他气馁的因素而感到恐惧，最后也不相信自己有能力做一个“百分之百的男人”，而把整个一生都花在逃避他的性别所包含的责任与意义上。婚姻不和谐、离婚、同性恋、孩子在性方面的不规矩行为，这些现象的增加都是我们过分强调性别不同以及永远在增加的声望斗争的一个方面：这种斗争在我们两性的现代生活里是可以明显看到的。

我们在较早时曾经指出，人的正常发展过程可以划分为两个阶段：先是一个个体化的阶段，个人在消耗环境资源的情形下成长；然后是一个适应社区的阶段，个人对社区做出贡献，从这样的角度继续个体化的过程。孩子如果和他周围的成人没有达到某种程度的和解，如果没能适当地被引入人类的伴侣关系中，他不会自然地由第一阶段进入第二阶段。引入通常是靠孩子的母亲这个中介完成的。

孩子的母亲是孩子与外界发生社会接触的第一人。母亲的爱是第一份社会赞许。孩子一旦了解另外一个人在欣赏他时，他就已经开始了社会调适的过程。母亲，不一定是血缘上的母亲，是他第一个在某个环境里可以完全信赖的人；有了这一开始，他就可以继续向社会调适的正常目标前进。

很明显，母亲有双重功能：在第一个阶段，她的功能是使孩子与他在世界里的情况和解；在第二个阶段，她的功能在于鼓励孩子发展自己的成长能力和适应能力。这个角色是很不容易扮演的，很少有完美的演

出。人的无数生活方式可能都起源于母亲的错误。有好几种典型的错误，都可以制造出容易辨认的成人型“问题”。

虽然我们的时代已经不再像过去那样残酷地对待孩子了，可是在这个自私的时代仍旧有许多母亲不是忽视孩子，就是真的恨他们。私生子、丑陋的孩子、被丢弃的孩子常会发展出反社会的性格来，因为他们的监护人对他们没有兴趣，没有使孩子与他们所生活的世界和解。在比较穷苦的人当中，这类忽视与仇恨，以及伴随而来的疾病、贫穷，是非常普遍的。许多罪犯来自这一人口区，这是不足为奇的。这些孩子在贫民窟里学到了勇气与独立，可是他们的勇气是反抗社会的虚假勇气。

如果社会容许他们在没有母爱温暖，没有发展社会感、社会意义感的情形下成长，那就很难要求这些孩子对他们的罪恶行为负起全责。这些孩子虽然生活在我们中间，可是他们觉得自己像是生活在敌人土地上的被痛恨的间谍，或者不被了解的年轻外乡人。现存的社会架构只肯把机会给予一部分人，这个架构在他们看来是一条贪得无厌的龙，他们有理由以武力对付它。

另外一类要常见得多。这一类的孩子被骄纵、被宠爱，母亲总在为他们担心。母亲的爱养育他们，可是在心理上却是在杀害他们，他们在人生的最初几年里就沐浴在这样的爱的温暖里。在第一阶段的和解功能上，太多的母亲做得过分了，做得不够的只是少数。她们处处照顾孩子，孩子完全依赖她们，结果始终没有发展出自己思考与行动的能力。要是孩子永远都能像童话里的公主与王子那样生活下去，那么在开始几年这样的温暖也许是很值得的。不幸的是孩子不可能永远那样生活下去。我们的文化要求更多的贡献，更多的适应。它的报酬不多，可是人如果在得到保证给他的机会之后，不以贡献的方式偿付利息，那么，它的惩罚是很快的。

在某些方面，被骄纵的孩子在对待他人方面所采取的态度和被痛恨的孩子的态度几乎完全一样。他不是敌人、陌生人，在他来到这个世界时，他受到热烈欢迎，周围充溢着喇叭声、漂亮的演讲、美丽的赞词。但是在年纪较大之后，只落得被出卖，只领悟到他所受的欢迎和他所面对的任务这两者之间没有关系。骄纵、对孩子过分保护、对孩子过分担

忧都是不正确的培养孩子的方法，不能给予孩子很好的准备，因为社会是孩子以后所必须面对的。恨孩子、骄纵孩子都会增加他的自卑感，使他以后的适应工作变得更加复杂。在近代文明里，我们在情感上过分强调孩子的无助，也许这是造成错误的生活方式的最有力的原因。

生活方式通常在孩子五六岁时就已经固定下来。也就是说，使每个孩子的自卑状况在一种特殊的、带有典型个人色彩的、一组以词组形式表达的人生目标里显露出来。除非个人以后因为教育而获得深刻的见解，或是因为状况的突然改变而有所顿悟，不然这一行为方式，会一直继续下去。

人很少从经验中学到东西。要先学会客观地对待自己的艺术，只有在这样的情形下，人才能从经验中学到东西，也就是说，改变自己的方式。客观的艺术很少是自发地学到的，它通常来自教育或某种外在的影响。大部分人把经验融合到自己的方式里去。他们不自觉地这样活下去，结果合适的经验也真的出现了。童年的自卑状况的性质，以及它在以后的人生目标里的虚构的补偿的多少决定了人的经验。人如果完全了解了自己的生活方式，如果需要可以改变自己的目的，如果了解了自己行为中的好的与坏的东西，这样的人才可以说是自己命运的主人，自己灵魂的掌控者。研究个体心理学可以帮助我们了解自己的目标、自己的方式，并改变它们，至少可以让小错误取代神经症行为的大错误。

一旦优越目标成形了，每一个人在现实障碍允许的情况下，都会开始尽可能直接地去完成它。为了完成目标，每个人都会选择一组适当的工具，适当的价值尺度。我们称这些工具为个性特征，称整组工具为人格。人格可以看作是个人为了达到他的人生目标所选择的所有器具、设备。“人格分裂”理论在其他心理学里常用到，但只是一个虚构，用来描述某些心理现象，却不能说明它们。我们在开始时已经说明，人格是一个统一体；看起来是“人格分裂”的，实际上只是选择不同工具来应付不同情况而已。一个证券商人第一天在市场上扮演“牛”，第二天又扮演“熊”，我们不能因此就说他人格分裂。他的目标、他的方式都是一样的，都是要赚钱，只是用的工具变了！

个人选择的具有代表性的工具随着他的体形、环境、生活的时代，

以及所遇到的抗拒而不同。因此，一方面可以看到活跃进取者的侵略性格，另一方面也可以看到非常不同的圣者的温驯。在孩子的案例中，生活方式常常是由父母的特殊兴趣来决定的。牧师的儿子常是罪人，律师与警察的儿子常是罪犯，这都不是偶然的。抗议的孩子感觉被高高在上的父亲或母亲的人为权威压得喘不过气来，会很快找寻这个父亲或母亲的心理弱点，然后给以打击。如果哥哥在某方面很优秀，那么害怕在同一领域和他竞争的弟弟就可能到另外一个领域去。如果一个孩子跟随父亲的模式，那么和他在家里做声望竞争的另一个兄弟就几乎会被迫选择母亲作为他的理想者，同时在轻蔑第一个孩子的模式的过程中，沿着唯一留下给他的途径，发展他的安全与完整感。

每个人就以这样的方式建立起他的统觉架构，同时利用这一架构测试他的一切经验。他把这一人为发展的价值尺度用在每一项他遇到的经验上。普罗克拉斯提斯[(2)]（Procrustes）与他的名誉不好的床是最接近这一统觉架构的。如果这个人太矮，普罗克拉斯特斯会把来拜访他的人拉长，使其符合床的比例；如果身材太长，就把他的脚砍掉。同样，每一个人也会把他的每一项经验放在他的统觉程式的床上。为什么同一经验对不同的人会产生不同的结果？我们在这里找到了解释。使用另外一个比喻，第一次世界大战把某些人变成了残忍的人，把另一些人变成了被炮弹震撼的神经症患者，又把另外一些人变成热心而积极的世界和平工作者，还有一些人，因为他们的生活方式，则完全没有改变。

个体心理病理学的起源

个体心理学是一门相对的、比较的科学；是一个标准性的律则体系。里面没有绝对的指令，没有万灵药，也没有个人得救的简单程式。可是提出一个相对的适合于我们时代的标准是值得的，我们可以用它来比较神经症患者、罪犯与精神病患者的行为。如果冒险提出一个标准，那将是如下的一种生活方式：做一个完全的人，用对社会有用的生产工作来补偿他个人的弱点与童年的生活经验。这样的人会发展出诚实、诚恳与负责的特质。随着年龄的增长，他的社会关系会更加地扩展，他的有用性会更加明显，他的平衡性会更好，勇气会更大。他在行动、判断与工作上都会是一个独立的人，但是他的活动会受他所处时代的社会需

要支配。如果在他追求意义的奋斗中，还有剩下的野心与虚荣没有得到解决，他会把它们展现在对共同福利做出贡献的技巧上。他会把异性成员看作受尊崇的同事，和他们平等地享受人生的劳动与特权。

我们叙述得很简略，但是已经可以明显看出大部分人远离了这一标准。只有很少的人把人类与人文主义当作他们的目标。许多人可以用下面的话形容他们的人生目标：“我希望能像神一样”“我一定得是大家关注的焦点”“我一定得让大家都爱我”“要快乐，我一定要在性方面征服所有的女人（或男人）”“我希望做一个百分之百的男性”“我希望花最少的力量得到能够获得的一切快乐”“我必须保护自己，不被周围坏人的阴谋伤到”“我必须逃避一切责任，回到青少年时期的儿童乐园里去”“我希望一生都做婴儿”“我必须用知识支配环境”“我必须总是生病，这样别人就可以照顾我”或者“我必须避免一切危险”。这些以及上千个类似的人生目标都是对童年情况的错误评估结果。孩子在开始时越觉得自卑，那么他的补偿性的优越目标也就越高，越接近神一样的想法。生病的孩子希望完全健康，贫穷的孩子希望富有，近视的孩子希望把世界看清晰。笨手笨脚的孩子渴望百分之百的灵活，被厌恶的孩子要求格外的、人类所没法给予的爱。无能的目标是无所不能。人的力量与安全来自于成长、发展，可是他的目标在他了解这个之前很久就已经定了，因此这一目标常是人的希望与活动所达不到的。

在人的生存过程中，个人有时会找到一种技巧，给予他已经达到目的的主观感觉。在这个时候，技巧就可能升级成为一个次要目标，手段支配目标的现象就可能出现。这时个人不再能看到原来的目标，而在以后的一生里会愚蠢地不断重复使用，扩大他所喜爱的这一工具，使得他没法做一个正常的人。例如，一个被惯坏的孩子感觉到失去了母爱，在他出生后最初几年的目标是要做一个不负责任的被溺爱的婴儿。现在他病得很严重，父母照顾他，又开始像他幼小时那样非常关心他、注意他。这一经验让他感觉到疾病的价值，它可以是一个获取权力的手段，一条实现理想的途径。他把疾病当成他的第二个目标，在面对每一个新的任务、决定、困难、障碍时，他都会使用同一手段，也就是说，都会生病。

把没有什么价值的工具提升为目标是一种技巧，它的悲剧性在于个

人丧失了发展自己内部力量的真正机会——这种力量可能给予他客观的安全感。技巧在实用上有效，这是危险的。因为这个人知道，他用崇拜疾病的办法得到的主观安全感是虚假的，他心里有一种需要，要他加倍的努力，一再表述他的身体的不健康，这种需要让他感到痛苦，到最后，陷在忧郁症的自怜里，他不只失去了与世界接触的机会、失去了真正的价值感，而且也失去了生活的乐趣。神经症患者逃避生活的责任，最后他所付出的要远比负起责任的代价昂贵。神经症患者生活在无尽的恐惧中，害怕他的不自觉的诡计会被发现。他怕生活，也怕死亡。他成了一具活着的尸体，害怕会怕。

一个人腿断了不去参加赛跑，他不觉得有必要为自己的行为辩护，可是一个神经症患者却要把整个一生都花在辩护上，为自己对朋友的缺乏兴趣、不负责任、没有成就、犹豫不决、拖延、过分小心、性变态、虚荣、野心、自怜辩护。每个人内在都有一种东西让他认识到作为人的重要性，在人的社会里贡献，体会合作的重要性。有人称它为良知，有人称它为超越的灵魂。名字不重要，但是神经症患者要不断地努力为自己的失败辩护，这证明它是存在的。每一个神经症患者都是用一个人为地（通常是不自觉地）制作、安排的“我不能”取代一个内在的“我不愿意”。说“我不愿意”会引起社会的批评，“我不能”不仅使患者有了很好的理由，而且把他失败的责任转移到团体身上去，同时患者也主观地觉得自己有理由，自己得到了开脱。神经症是一种自欺的手段，用一个痛苦的借口取代一个有用的表现。

成年的神经症是以童年的“问题”作为开始的。每一个“问题”儿童都是一个潜在的神经症患者。但是“问题”儿童只会在“问题”环境里才会出现。也就是说，这是他们对恶劣环境的正常反应。在对人性的无知表现得越彻底的地方，问题也就越多。心理卫生的整个问题是一个教育问题，一个阿尔弗雷德·阿德勒在勇敢努力地尝试解决的问题；他用他的方法防止儿童的不守规矩。这是阿德勒对近代社会的伟大贡献。其他的心理学家也了解神经症是在童年时候开始的，可是阿德勒发展出一种调查与去除这种童年的不守规则行为的技巧。个体心理学因此已经不再只是一个心理治疗的系统，同时也发展成为社会学与教育学的重要部分。

童年的神经症是在何时何地开始的？我们可以把神经症看作是一个

虚假的生活方式在受到挫折之后的产品。换言之，一个对自卑情况做了错误解释的人，开始了一种不自觉地和现实、客观性、共同生活的法则激烈冲突的方式，然后在现实中碰到了无法克服的障碍，产生了一种新的方式。这种新的方式就是他的神经症。他不是为自己没有能力解决问题而辩护，就是在心理上绕过问题。在一些案例里，神经症产生的方式会使障碍的存在因为一个幻觉系统的出现而被否定。此外，神经症患者也可能产生想回到过去的问题和障碍都不存在时的情况，或者也可能采取复仇的形式，对周围环境里患者认为要对他的失败负责的个人采取复仇。

一些童年神经症的例子可以帮助我们了解它的运作情形。一名独子在最初三年一直被溺爱，被非常小心地保护着；在此期间，他也经常有消化系统方面的毛病。现在，他第一次进幼儿园，面临如何适应这个小社会的问题。自然，他以前的生活使他在适应社会这一任务上表现得非常糟糕。他的生活方式是要支配环境，幼儿园是他经历的第一个挫折。过去，当他的父母不能让他满意时，他会用不吃饭的办法来还击，而父母也立刻会屈服。不吃饭是神经症的前身，因为孩子在误用一个生理上的毛病来表达对父母的抗议，来反击父母，使父母屈服。这个孩子现在要和幼儿园的二十个孩子在一起生活，成为这个团体中一个没有特权的普通成员，可以想象孩子在面对这样一个看来没有办法解决的问题时，会透过他的消化器官来抗议反击。他这样做了：他每天早上上学时在学校的台阶上吐。如果我们从起源、目标、手段的角度去调查这一行为，就立刻能了解它。孩子要使自己没有办法适应幼儿园的生活，他希望恢复到以前有利的环境。

一个男孩在家里是长子，然后有了一个妹妹。妹妹因为长得很美，又喜欢讨好父母，在家庭情感上取代了哥哥的位置。男孩不了解情况，认为自己从“王位”上被推了下来，被一个女孩取代了，认为过去对他比较喜爱的母亲现在把他出卖了。慢慢地，这个男孩错误的人生目标在这种思想中成形了：“你对女人一定要小心。她们是虚假的。把所有的女人都看作你的敌人！”在童年与青少年时期，他追求这一不自觉的目标：他会残酷地挑逗所有的女孩，看轻一切女性的东西，不肯为女老师做事，过分强调自己的男性品质。他的普罗克拉斯特斯程式在下面的辩证法里

成形了：“男性的就是好；女性的就是坏。”到了青少年时期，他已经形成了一个复杂的、对女人与其角色的错误评估系统。

性方面的成熟带来新的问题。神经症现在可以有好几个方向。如果一个仁慈的男老师给他很大的影响，或是找到一个男性朋友，给予他在与妇女关系中所没有的舒适与社区感，他很可能选择同性恋这种神经症。这时他会把他所有的爱移转给男人，因为在他的思维中，和一个女人相爱、结婚，形成一种正常人的结合似乎是不可能的。从这时起，他开始训练自己做一个同性恋者，避免和女人有任何关系，阅读尊崇男性之间的友谊的书籍以及其他讨论女人多变的书。他不知道这些书的作者也是一些失望的人，他们写书是要为自己的失望辩护。

此外，他也可能把性的成熟看作另一个实现支配女人的工具，他可能变成一个真正的唐璜[3]（Don Juan），要征服每个女人，证明自己在性方面的优越。他会觉得性交也就等于令他的性伴侣屈服，依照他的新方式这种想法是一定会有的。在和女人的关系中，真正的快乐也一样不可能有。这种人对婚姻的结合没有兴趣，他只对追求有兴趣。

让我们举一个小儿子的例子。他生长在一个大家庭里，哥哥姐姐都是很成功、适应得很好的孩子。和他们竞争让他感到恐惧，他为自己建立了一个梦幻世界，取代在他看来过于困难的真实世界。他害怕和其他孩子接触，因为他深深感到自己的不足。他创造了一个新的童话世界、一套私有语言、一个个人的价值与理想体系。不能和其他孩子交往，他在心里想象出许多怪异的朋友。他不能使用别人的语言，于是发展出一套自己的语言。人格分裂的现象一定会在这样的孩子身上出现，因为没有人可以完全孤独地过活，因此，必然地，因为不能和其他孩子交往，他会创造想象中的伴侣，他们不给他带来任何危险，接受他的一切要求，同时和他的理想世界完全相符。

当这个孩子碰上学校里的一些真正问题时，当他发现在青少年时期，疾病的压力、紧张的情绪使得他追求意义的奋斗变得更加复杂时，不足为怪地，他会一方面发展出一种孤立、否定、与外界的关系受到限制等性质的性格，而另一方面则是内心生活变得更加丰富。这类孩子中有些逐渐接受了人生，变成了诗人、梦幻者、剧作家、作家，有些变成

了哲学家、心理学家。但是非常可能的是，如果某种不清楚的身体缺陷把他们的问题变得更加复杂时，他们会加入到州立医院那些精神分裂症患者的大军中去。

人格分裂、失语症、个人语言、消极主义、性变态，这些是许多学者在精神分裂症这一有趣的症候群里形容过的，有关它们的叙述是任何研究人性的学生都可以了解的——如果他能在这些现象里看到“没有希望”。一旦医生了解精神分裂症举止的整个逻辑，了解他们会不可避免地向孤立与不负责任的目标迈进时，那么它是一个永远无法治疗的疾病的神话就不会存在了。许多精神分裂症的案例，如同阿德勒所表示的，是可以治疗的——如果医治患者的大夫能比他们更有希望。

人的情况与人生的挑战

即使是最简略地描述一下生活方式的种类也是不可能的，但是描绘一下每个人在面对必须应付的问题时的情况是可能的。人因为与宇宙的关系，有三大问题是必须面对的。它们分别是社会、工作与性的问题。

第一个问题来自人的社会生活的生物必然性。每一个人如果希望做人，就必须接受某些共同的纽带，例如语言、理性、常识、同情一类明显之物，这样他才能肯定自己与周围人的关系。社会是为个人的福利而存在的。要保证人天生的才能与力量的完全发展，那是最好的办法。第二个问题是工作的问题，是每个人必须维护社会架构的直接结果。个人必须对社会偿付利息，这一行为我们称为有用的工作。第三个问题来自人类的两性品质以及它可以在爱与婚姻的社会理念下得到最好解决的事实。爱与婚姻的外在形式因时因地而有所不同，它总是和社会的共同福利有着明确的关系。

这三个问题可以比喻成一个有三个表演场的巨大马戏团，每个人都必须在里面扮演自己的角色。这些问题不是一个可以由个人依自己的判断决定的私人事件，只有靠团体与个人的具有保护性的相互贡献，社会才能存在。不过像任何其他马戏团一样，我们的马戏团在除了被称为宇宙的大帐篷下的三个主要表演场之外，也有各种边场。有些和主场比较接近，有些比较远。任何观看人生这一喜剧的人会发现许多人忙着在这

些边场里表演，他们似乎比在三个主场里按部就班表演的人更为兴奋、激动。这些边场表演者就是那些神经症与精神病患者，他们用他们的不正常活动欺骗自己与周围的人。展示他们的善意、无奈、不负责任、极端，并作为其抛弃主场的理由。

不要认为这些边场的演员是在恶毒地逃避他们作为人的义务。他们不知道一切人的活动的内在一致性，因此才能继续以社会无用性作为一成不变的生活方式。他们渴望地看着人生的三个主要表演场，对它的挑战没有准备，同时设法为自己没有能够在上面表演推脱责任。我们听到这样的话："我会，如果……"以及"我知道，但是……"他们的整个神经症都表现在"如果"与"但是"里。他们保留意见，提出没法做到的条件，耸耸肩，做出无可奈何的样子，同时让他们的朋友担负起维护他们的责任。

神经症的开始阶段是由一种阿德勒称为"迟疑态度"的症候引进的。疑心、犹豫不决、拖延、悲观主义、看轻人生、焦虑、过分小心、夸张的野心（总是个人权力与支配方面的野心）、孤立、没有兴趣、不正常的疲倦、没有耐心，以及许多其他类似的品性，都可以在这一迟疑态度上看到。如果我们记得人的一切活动都是有目的的，我们可以由此推测这些品性的目的是什么。怀疑、摇摆不定、懒惰，不可以把它们看作个性的静态叙述。它们是有目的的动态工具，是要逃避人生的最后考验，是要缓慢地接近问题最后使它不可能得到解决，是要和人的正常活动保持距离，在完成这些目的方面，这些工具非常合适。正常与神经症的界限是部分重叠的，很难划分，但是，与人的正常活动和目标"距离"的远近是神经症严重程度的唯一标准。

很大一部分人因为肚子的需求或多或少解决了工作的问题。不过在这一领域中也有许多表演。乞丐这类的人，错误地利用周围人的同情过活，毫无疑问应该被看作边场艺术家；妓女、拉皮条的人，为了经济的理由而扭曲他们的性功能，也属于类似的范畴；骗子、罪犯以及黑道世界里的所有大小人物，他们靠自己的聪明过活，欺骗轻信的人类，这些人从来都没有了解到工作不是游戏，而是一条个人获救的途径。那些喜欢转换工作——在还没有任何贡献之前就从一个工作转到另外一个工作的人、那些不能适应正常工作情况的人、那些以压榨其他人作为工作的

人，都是一些不快乐的人，他们不了解工作的意义与价值。太多的人没有勇气面对工作的问题，使自己能对人类的福利做出有成果的、有用的贡献。在这一巨大人群里，我们可以看到天天闲聊、打麻将、玩桥牌，无用地尝试逃避厌倦的女人；看到不相信自己本领，因此不得不崇拜“运气”的赌徒；以及工作建立在周围人的贪心与无知之上的男男女女。

今天的世界关系越来越紧密，人们互相依赖、合作，孤立实际上是不可能的。疯子完全把人与人之间的桥梁打断了，只有这样的人才可能有效地孤立自己。前面已经说过，人与社会的理想关系在于在他感到可能的范围内尽力建造更多的桥梁。来自周围人的善意才是唯一可以确信的安全。因为我们教育的错误，许多不快乐的灵魂不但不建立桥梁，反而在自己周围树立起许多墙来，想用这样的方法来获取安全。孤立的技巧，说到最后，乃是势利、偏见、仇恨、疑心、嫉妒、羡慕、自私这些方面的一项技巧。专业的阶级意识、以爱国为幌子谋取私利的意识、宗族意识、骄傲、虚荣、对所有人的不信任与厌恶，都是自我中心主义的隔离倾向的工具。没有礼貌、学究式的挑剔、忧郁、粗俗、夸耀会使适应社会的任务更加困难。这些都是社会生活方面的边场表演。

在我们这个时代，性问题方面的训练比较难以形成性方面的正常态度，因为我们的常态仍是性对立，而不是性合作，不像其他两组问题。性问题的解决对个人生活而言不在立刻需要的范围之内，而且它的妥善解决需要高度社会感，有关这一领域的边场表演可能比其他两个领域更多。在这篇简介中，我们无法一一列举。说到下面一点也就够了：在性方面的主要偏离现象中，如男女同性恋、女人性冷淡、男人性无能、性关系上的性感不快、虐待狂与自虐狂、恋物症、过度的“自由爱情”、清教徒精神、守望与保护社（Watch and Ward Society）的色欲、色情崇拜、小报对性问题的不人道的利用、法律对避孕信息的禁止，都说明人类中有相当多的人是在这一领域的边场表演里。如果再加上独身主义、手淫恐惧症、性禁欲主义、“白色奴役”[4]、童婚、身体与精神上的乱伦（例如父母对异性儿女的不正常依恋）、强奸以及一系列性方面扭曲的做法，我们可以了解一般的“文明”男女对性问题的准备是多么缺乏。

某一心理学体系主张：所有人的不快乐都是由缺乏性的适应开始的，所有神经症都是因为性功能失常，他的整个体系都建立在这一前提

上，这是不足为奇的。阿德勒心理学的学生会很快看出在这一心理体系的许多谬误。性的举止从来都不是神经症或精神病的原因，它是它们的一项表现。它常是神经症的第一个征象，但是如果把个人行为的整个方式加以仔细分析，把他的人生目标与达到目标的方法加以检查，我们将会发现他的神经症态度也可以在他的社会与职业方面的反应上表现出来。

治疗的理论与实践

个人心理学的治疗是建立在哲学前提应用上的。治疗在于让患者对自己的错误有深刻了解，让他看到他的技巧缺乏效率，同时鼓励他寻找更好的目标与方式。这是一种艺术。它要求心理医生把神经症患者的隐藏与秘密的支配目标给揭示出来，说明他的不自觉方式的形成，把他的统觉程式给找出来，把它用到病人提供的自传性数据和他现在的活动与希望里去，最后在友善的谈话里——这是在没有沙发、灯光暗淡、催眠暗示的情形下进行的——说服病人更多的人生目标会比他的神经症的不真实带给他更大的满足。

阿德勒学派的心理医生了解神经症患者在某一个地方错误地理解了他童年的情况，他重演母亲没能扮演的角色。他用善意、耐心与同情的态度赢得了病人的信赖。病人再次体验早年的自卑情况，不过最后发现他的自卑情结是由童年对客观情况的误解而产生的。他很快学到人的友谊的堡垒要比孤立的虚假墙壁强有力得多。

在病人病情的重新分析与教育的过程中，阿德勒学派的心理医生抛弃所有个人权威。这和心理分析的观点是成明显对比的，心理分析者要求完全的奴性，不允许病人使用他的批判能力。阿德勒学派的重心教育是病人与医生之间的一种合作研究，病人从自己的生活里提取材料，医生来解释病情并鼓励病人，心理医生尽量隐藏任何个人在见解方面的优越。他像所有好的教育者一样，用他的方式去鼓励而不是去折辱他的学生。他们在一起定出一个新的目标——一个积极的人文主义的目标，以及完全适合于个人需要的完成目标的新技巧。在约谈的最初几个小时，对情况的分析通常就可以有一个大概的了解，因此，他们没有花很多时

间去研究已过去的事情，这种研究在方式确定之后，也只能对方式提供更多的佐证，肯定它的存在；而更多的时间是花在把存在的、有价值的因素综合成为一个新的、更为有效的方式。

在这样的研究里没有说教的空间，心理医生没有展现自己比病人道德好的想法。他的态度总是："在什么样的情形下，在追求什么样目标的过程中，我都会采用同样的生活技巧。"心理医生知道所有神经症基本上都是气馁的产品，因此他给予病人简单的任务，是他完全有能力解决的任务。这样，病人——在阿德勒心理学里，病人与医生的关系更像老师与学生的关系——增加了他原来在勇气与社会感方面的本钱，可是结果只是得到更为困难的任务，这样循环下去，一直到病人的行为模式在三个人生问题上达到正常为止。医生并不希望把病人变成一个完美的人。病人能用较小的错误取代神经症的重大错误，这是他新获得的见解给予他的好处。生活得更充实，他也就能够生活得更快乐。

在处理问题儿童方面，个人心理学者发现阿德勒的技巧简单，且出奇地有效。在听过病历调查或母亲对孩子问题的叙述之后，心理医生通常对孩子的个别问题就有了深刻的见解。问题儿童的方式简单，人如果能够阅读与解释征象，差不多立刻就可以看到补救办法。问题儿童是很气馁的孩子，这在本书的病历中已有了很好的证明。问题通常出在父母身上，他们制造了许多额外的困难与障碍，使孩子不能循着正常的方式发展。因此，对问题儿童的处理，主要在于教育父母与老师了解孩子行为的动态方式以及尽可能去除让他气馁的因素。

孩子常常了解个人心理学的想法，能够接受它的观点；这一事实说明了它的合理性和明确的单纯性。在非常小的孩子的案例中，当心理医生与父母把气馁的因素去除，问题也就解决了；在较大孩子的案例中，则会明确地训练他往勇气、独立与社会感的方向发展。个人心理学虽然无法宣扬说可以治好所有的问题儿童，但是如果在治疗过程中，能够教导父母与老师明智地合作，那么甚至最困难的案例也能得到破解。

阿德勒一直都说学校是预防心理问题的理想场所。孩子在教室的小社会里，在学习的任务上，面对的是一个世界的缩影。老师如果学会阿德勒处理问题的方法以及他影响孩子心智的技巧，会发现他的教学任务

将大为减轻。要使神经症行为方式转变成为正常方式，第一步是先认识它。鼓励孩子、了解孩子，他一定会回应，就像植物会回应阳光、雨水与良好的土壤一样；父母与老师要鼓励孩子、了解孩子是很容易的事，正像给孩子加贴标签，让他灰心一样容易。阿德勒心理学把“每个人都可以做每样事情”定为一项首要原则。发现这一定理的人非常了解它的限制，可是把它当作一项人际关系里的实用原则，它却是非常有价值的。有一件事情是没有问题的：老师给孩子贴标签，说他坏、愚蠢、懒惰、有神经症，这样的做法除了使孩子变得愚蠢与患神经症外什么也不会发生。这样只会让孩子以老师所期望的行为来回报他们。如果父母和老师把孩子看成他自己能够适应到人类社会的架构里去，这样的对待，常常不用孩子花费什么就可以完成平时很难完成的事。

我们精简的导读不是要写给悲观者或懦夫的，但是希望那些相信人内心有一个可以点燃并成为稳定火焰的人，那些相信人之所以为人并因此感到快乐的人，会因为我们的导读而继续研究下去。在下面章节里引用的案例可以帮助读者了解阅读生活方式的技巧，像一个有技巧的音乐家看交响乐的乐谱一样。超出这一范围，个人心理学的艺术成分更胜于它的科学成分。它的应用是一种创造性的直觉，是驱使人类历史上的伟大诗人、教师对人的奋斗的良好共感的表现。没有完全生活过，没有真切地分享过生活的苦难与狂喜的人，无需期待或熟悉这一艺术，可是每一个能思想的人都可以成为一个好的工匠，能够熟练地应用它的基本原则。

---

(1) 神经症即神经官能症。

(2) 根据希腊神话，普罗克拉斯提斯是一个强盗，他让旅客睡在床铺上，为符合床铺尺寸，而将旅客手脚切断或将其拉长。后被提修斯（Theseus）所杀。

(3) 西班牙传说中生活放荡的贵族。

第一章　全身的表态

今晚要讨论的是弗洛拉小姐的问题。她常常会晕过去，这是她多年来的主要问题。她和父亲、母亲、两个弟弟、两个哥哥以及两个侄子生活在一起，家庭气氛很愉快。病人是家中唯一的女孩，父亲尤其钟爱她，总是让她做自己想做的事情。

在听到她说“失去知觉”时，我们会立刻想到癫痫，可是癫痫是可以用来泛泛地形容某一类疾病的。区别一种病症与另一种病症有时极为困难，只有医生才会去关心。患癫痫的人通常在生活上都会有很大的困难，这些困难会反映在他们的心理态度上，因此，有的时候很难决定在什么时候身体上的疾病会结束，同时心理上的病症开始。癫痫被称为疾病，因为一直到今天为止癫痫患者都是由医生在照顾，这和一般人对神经症（neurosis）的态度相似。神经症在过去总是被称为歇斯底里（hysteria）。

在区别真的癫痫与假的癫痫的诊断方面，有些症状是很重要的。如果是真的，瞳孔会扩大，而且不会反光，这是生理性癫痫的一个非常重要的标志。在弗洛拉的病例里，至今还没有提到这样的征象。第二个重要症候是在失去知觉的期间巴宾斯基反射（Babinski Reflex）[(1)] 会出现。要测验有没有这一反射，我们可以按摩脚掌，正常情况大脚趾会向下动，但是如果有巴比斯基反射，大脚趾会向上，向脚背的方向动。巴比斯基反射表示大脑的某一部分受伤了，使神经脉动（the nervous impulse）没有办法沿着正常的通路传递。真的癫痫还有其他症候。有的时候皮肤下面会少量出血，特别是耳朵后面；患者在发作时常会咬自己的舌头，口水里带血。发作时常会摔倒，因而伤到自己，也常会有病要发作的一瞬即逝的预感，我们称之为前兆。形式各有不同，但通常会有。

真正的患者所具有的这一系列症状，使得癫痫不同于歇斯底里性质的发晕。后一病痛在发作时，患者会觉得受伤、无望、无奈，同时把他的心态在身体的姿态中表现出来。歇斯底里的病人发晕，他会说：“我没有办法。”但病人很快就复原了。真正的癫痫发作过后通常可以有好几个

小时的昏睡、头痛与身体不适。癫痫与歇斯底里之间的一个重要区别在于：癫痫患者不知道他晕过去了——是在病过去之后他才晓得。

大部分的癫痫病例都和某种心理缺失有关，使得我们区分真假癫痫的诊断更加困难。刺激一名真正的癫痫患者，使他在正常情形下怒气冲冲地回应，那么就可能增加他发病的频率。癫痫患者常是脾气不好的人，我在调查病患的家庭情况时通常会发现家里有一个人脾气明显不好。我们必须把坏脾气解释为自卑情结的征象；在父亲脾气暴躁、孩子是癫痫患者的家庭里，我有时觉得他们是在模仿父亲闹脾气。

有时，患者开始有癫痫，后来又因为癫痫性疯狂而变得更加复杂。这种疯狂通常带来幻觉以及狂野与残酷的行为。癫痫患者通常被安置在疯人院里，用镇静剂治疗。药物作用可使他们一天中大部分时间都在睡梦状态下生活。这样的治疗，病人发病的次数虽然减少了，但也没有完全停止。

真的癫痫与歇斯底里的丧失知觉有许多不同之处，但是要做出正确的诊断却很难，因为在病情发作时医生很少会在场，因此他没有办法在那个时候检查患者的眼睛以及巴比斯基反射。

据我的经验，只有当某些能受感染的人处于恶劣情况时，才会有癫痫的发生。我认为感染根源在于脑血管的病态变化。癫痫发作时，病人很像一个大怒的人，像是要攻击某个人。这种病无疑在那些脑血管有病态变化的同时，也有发怒趋向的人身上最常发生。通常患者是很残酷的，在他们的梦里，常有残忍与战斗的经历。在癫痫患者心理上，残酷扮演了一个很大的角色。你可以找到外表看上去很仁慈、甜蜜、平静的患者，可是如果研究他们的梦，除了仁慈之外，什么都可以找得到。毫无疑问，酒精会增加发病频率，这是可以用实验证明的——当然，那是很不人道的事。酒精对癫痫患者会有不好的影响。应该避免饮用任何含酒精的东西。

尽可能让癫痫患者过轻松、舒服的生活。据我的经验，这是一个很好的劝告。此外，经验也告诉我，如果教导病人，使他更强壮、更自立、更平静，他的病情也可以得到改善。换言之，我发现当病人在社会方面调适得很好时，癫痫也跟着消失，其他医生也证实癫痫案例的情形

确是如此。这不是说我能治好癫痫，可是如果能让病人有更大程度的社会调适，症状有时是可以减轻的，这样也可以使病人过得更舒服些。在社会调适达到高水平的一些案例中，癫痫症状完全不见了，这也是毫无疑问的。

现在继续谈我们的病例。我们已经知道这个家庭有很多的兄弟，但是只有一个女孩。据我的观察，在这样的家庭里，女孩会被放纵，没能扮演她正常女性的角色。女孩常会很服从，极难看到自信与独立的表现。弗洛拉会发展成一个依赖他人的人，其他的人都必须永远支持她。她很可能无法独处，总是要人陪着她。此外，这种情况也有另外一个发展方向。女孩像一个男孩一样，能吃苦耐劳，同时夸大她的男孩般的倾向。我们的病患走向哪一个方向呢？这是病例的历史必须显示的。

我们知道这个家庭的气氛很愉快，女孩总是可以照着自己的意思去做，她是父亲的宝贝。因此可以想象，女孩会出现骄纵的品性，没有足够的心智力量。她可能很听话，甜甜的、静静的，同时贪求别人的欣赏。我在病例的记录里看到这样的一句话：

“第一次发病之后，她就一直和母亲睡。”

这是证据，显示女孩不肯独处，而且第一次发病使她变得更加依赖他人。这一点让我相信她的癫痫不是真的，是事先想过的。记录进一步显示：

“病人的家庭生活是很圆满的。身体健康状况也是完全正常的，到目前为止也没有神经症的迹象。她的母亲说她在各个方面几乎都是完美的。她很容易就交到朋友。”

我最先认为弗洛拉属于第一种类型，是一个甜甜的、服从的年轻女人。母亲关于她完美的话证实了我的想法，她是一个娇生惯养的孩子。现在迫切需要的是让她独立，这也是没有问题的，独立对她有很大的好处，事实上也是她走上健康之路的唯一途径。

“她的娱乐活动是看电影、去剧院与坐车兜风。她在学校成绩优异，毕业时在班上排第四名。她毕业之后依然在家里工作，而且喜欢她的工

作。”

她在学校的成绩可能表示她希望自己在学校以及在家里都是一个大家喜欢的人。她把工作做好，目的是要获得欣赏。

“目前她做秘书工作，她说她喜欢这份工作。她在学校时想当老师，但是放弃了，因为那需要额外的努力。”

这里我们看出她缺乏自信，不肯努力使自己走上独立之途。

“病人现在已经二十五岁了。据说长得不错，不过一只眼睛稍微有点斜视。她无名指的一个关节被砍掉了，但是因为她手的摆放方式很好，所以很难被看到。”

毫无疑问，这些缺陷在她生命里扮演了一个重要角色，她设法保护自己，不让它们影响到她。她以迟疑态度接近人生，像是对自己没有太多信心。

“我们没法从她那里获得早年的记忆，她埋怨说很难记起小时候的事。”

我相信如果我努力去获取她小时候的记忆她就会记起来。有些人在回忆童年的经历时有困难，因为他们认为必然记起十二三岁以前的某件可怕事件。这一点都没有必要。我通常问：“还记得在学校读书的时候吗？”在回答这一问题时病人常会很谨慎。病人选择的记忆对他人格的了解是一个重要线索。在回忆过某些学校事件之后，病人常常会记起某些幼儿园时的事情。我有的时候劝我的病人把所有童年早期能够记起的事都写下来，就像是为写自传作札记一样。无论如何，病人记起了两个梦，也许是可以听听的。

“我梦见和一名在我用午餐的一家百货公司工作的青年约会，我们相互拥抱、爱抚。也梦见我和我的老板有同样的约会。”

这个梦再次告诉我们病人希望被人抚爱、被人重视，不仅在家里，还有工作的地方。如果她的老板真的很骄纵她，她可能不会有那样的梦。因此可以下结论说，老板没有像女孩希望的那样对她好。她在梦里

把这一情况表现出来：“如果他爱抚我情形又会怎样呢？我要怎样才能使他爱我呢？”你看她在为她的目的，也就是被爱做准备。在我们对梦的解释里，至少这一点是可以确定的。百货店的青年大概也没有和她有过拥抱和约会。可以下结论说，她现在的处境不是她所希望的——这在我们的解释里是很重要的一点。

“我梦见一股水潮淹没了街上其他的人。没有碰到我，我只在旁边看。”

这个梦更富有意义。它显示病人的残酷，因为她看到其他人淹死，却没有去帮助他们。这个梦的意思是：“要怎样我才能创造一种情况，让世界上其他的人被淹死，而我可以一个人活着。一个人活着的感觉会是怎样？”很有可能她希望把父母从洪水中救出来，可是她对其他的人不感兴趣，她会让他们被淹死。为什么她会希望其他的人都灭亡呢？我可以很有把握地说：她恨那些人，因为她很无奈，没有办法让他们爱她。唯一的补救办法是把整个人类毁掉。这一想法显示优越情结的存在，可是我们知道优越情结总是有自卑情结作基础。她的梦就像是在发脾气。她像是在说，“把民众给毁掉！”

“她埋怨地说母亲放纵两个孙子，但是她可以使这两个五岁和七岁的孩子听她的话。”

这里提供的信息告诉我们她为什么想做老师。她相信老师的周围总是有很多听话的孩子，她要他们用服从的方式表达对她的喜爱。

“她知道家里的人对她太好了，太纵容她了。”

这一报道显示她对自己的情况有所洞察。但这也只是一句让人听起来舒服的话而已，她并没有因此有什么改变。我们知道她希望每个人都服从她，包括她的老板、百货店的青年店员、孩子们、父母。她的问题是如何达到这一目的。如果不能，她的整个人生计划也就瓦解了，而她也会变得更无奈，一点能力都没有。

“第一次癫痫发作地点是在她大约工作了两年的公司里。她尖叫着摔在办公室的地板上，当时许多人在那里。她躺在水泥地上，咬自己的舌

头，周围的人必须用力把她按住，然后送回家里，好几个医生与一名受过训练的护士照料她。有一周时间她病得很厉害，同时出现肾中毒现象。”

这听起来像是真的癫痫，但同时她有另外一种病，很有可能她晕过去不完全是因为癫痫。我必须进一步研究，暂时不作判断。

“第二次发作是在七个月之后，当时她在家里。她倒了下去，碰上一块曲形铁块，严重烧伤了自己的手臂。那时她姑妈和她在一起，她母亲到外面去看朋友，要隔一天才回来。这是自她出生以来母亲第一次这样做。”

如果这是真的癫痫，那么它的发展是很不平常的。因为通常如果癫痫到十八岁才被诊断出来，那么在严重的病发之前，会有小发作的病历。本病例的病出现得太突然了。第一次发生是在十八岁的时候，病恶化到这种程度，病人不得不和她母亲在一起睡。第二次发作是在七个月之后，发病的时候，母亲正好去看亲友，要过一天才回来。从病人出生以来母亲第一次这样做。这是一个奇怪的巧合，当然值得注意。不可避免的结论是病人想要“统治”她的母亲，尽管是用一种甜蜜、仁慈的方式来表达。病是一种述说方式，它述说的是：“你为什么把我一个人留下来？”你看，我们必须学着了解整个身体的语言。

下面这次发病在十三个月之后。在这段期间，病人服用苯巴比妥（Phenobarbitoil）[(2)]，而且节制饮食。病人因为节制饮食和服药的缘故通常会感到非常虚弱，不过期间的治疗使得病人在困难中继续下去，有时有好的效果。

“上次发病之后，失去知觉的病在每个月经期都会来，并且在这个时期发作最为强烈。现在几乎每星期都发生。病人在觉得要发病时会叫她的母亲，病就这样发作了。”

这些都是了解疾病性质的重要线索。在月经开始的时候，病人会感到非常困难，这对她是一个艰苦时期。她在月经开始时曾经晕过去一次，可能是因为她不想承认自己是女孩，她宁愿做男孩。每次经期到来时，病人会变得更加紧张，紧张是引起病发的一个重要决定因素。她在

要发病时喊她的母亲，这更进一步指出发病的目的。病历上有这样的记载："有一次，她感到要发病了，她跑到外面去，邻居就在附近。"显示她希望母亲不在时有人能取代母亲。

"在癫痫发作时她的智力会降低，病症常会在争吵之后出现。"

我不知道要做什么来帮助病人。我把治疗重点放在改变她的生活风格以及使她能够接受她是女性这一方向。在此考虑一下她和她爱人的关系是很适当的，因为她不喜欢做女人。虽然我还没有读完整个病历，我确信在她的爱情生活里会找到自卑情结的迹象。详细情形我必须问她的情人，但是病历也许可以帮助我们。

"她和一个男孩来往已经有八年了，订婚到现在也已经有三年了。她注意到订婚以来发病的次数也比较多。"

我想我们大家都认为来往八年而又不结婚是太长了一点。现在她发病的次数更多了，我确信下面两样事情有一样会发生：她的未婚夫会因为她的病感到震惊，决心不和她结婚；或者是她坚持"等我病好"的公式，病情一再发作可以帮助她维持这一公式。不要忘了避免女性角色、延迟婚姻是她的人生目标。她害怕被男人统治，"等我病好"是她的最后一道防线。她想逃，想暂时停下来。

"现在还有一个男孩。她喜欢这个男孩，可是觉得应该忠于第一个，因为他已经等了很久。第一个男孩完全不知道自己有情敌。他说他要等，等弗洛拉病好。她说：'如果不是这个病一再发作，我会结婚。'"

有一条规则说：两个男孩不及一个。我们可以理解为同时与两个人相爱而延迟与其中一个结婚的道理。她的人生目标是逃避爱情，她不仅把爱情加以分割，而且夸大她的病痛来证明她不能负责，用这样的办法来实现她的目的。但是你不能说她的这些行为是有意的或恶毒的。女孩有病，不知道她发病的真正意义是她生活方式的一部分。可以看出来，在达到她隐藏的目标之前，这种方法是多么适用。她想要忠于那个等了她很久的男孩，这一事实可能表示她对良心有所顾虑。我们在治疗过程中必须指出，她并不是自己所认为的那样有良心。我对那个说要等她病好的男孩有些怀疑，也许她选中他做自己的情人是因为他正好符合自己

的计划——他愿意等。不妨看看在这句话中她如何把自己的生活风格表述出来：“要是没有这些病的发作，我会结婚。”当然，这证明她的好意，可是话的真正意义是：“但是我确实有！”

病历里还有两个重要的地方。

“在第二次病发时，弗洛拉的一个侄子出生了。她的母亲大部分时间都不让她到外面去。正是在这个时候她遇到了和她相爱的第一个年轻人。”

这次的发病很有问题。有可能弗洛拉不自觉地悟到如果她生病，那么她可以得到更多。

会议

弗洛拉进入房间。

阿德勒大夫：　我想问你，在你生病的时候，你有一份很好的工作吗？你在公司有任何困难吗？

弗洛拉：我好几次想离开那家公司，那里人太多，太吵闹，我在那里不快乐。

阿德勒大夫：你喜欢你的老板和同事吗？

弗洛拉：是的。同事都很好，老板是典型的老板，和大多数老板没什么两样。

阿德勒大夫：我听说你的肾有问题，这可能在工作上带给你很多困难。你的老板曾经批评过你吗？

弗洛拉：他从来不批评我。我那时身体完全没有问题。

阿德勒大夫：可是你想离开。

弗洛拉：是的。

阿德勒大夫：你现在有工作吗？

弗洛拉：有，在一个房地产公司当秘书。

阿德勒大夫：喜欢新的工作吗？

弗洛拉：是的，比以前的要好得多。

阿德勒大夫：我很高兴你有了更好的工作。可不可以告诉我一点儿小时候的事，不需要是什么重要的事，可以是你喜欢的或不喜欢的。

弗洛拉：那很难说，我想我喜欢户外运动。

阿德勒大夫：最喜欢什么运动？

弗洛拉：滑水，从山坡上滑下来，爬树。

阿德勒大夫：你一定是个很勇敢的女孩。

弗洛拉：我必须是，我要和四个兄弟竞争。

阿德勒大夫：你能忍受吗？

弗洛拉：我想我一直都不比他们差。

阿德勒大夫：你希望自己是一个男孩吗？

弗洛拉：我想我从来就没有那样希望过，但是我一直是和男孩一起玩，因为没有女孩可以来往。

阿德勒大夫：我想你父母是把你像男孩一样带大的，因为你兄弟的关系，你也有很多男孩朋友。

弗洛拉：不错。

阿德勒大夫：我想你如果和那位把病历带来的老师谈谈，她会告诉你，你是怎样变得这么敏感的。你是一个容易紧张的人。你的这些失去知觉的病，自然是要把你的软弱展示给别人看。只有当你生气或被批评时病才会发作。在我看来你有些害怕未来，对自己没有足够的信心。我

觉得你不想为自己做决定，你希望别人爱你，可是自己又不想做任何努力。我能了解那样的心态；但是我相信如果你能有更多的勇气，如果你能了解你不需要和兄弟竞争，不需要生活在一种无奈的处境中，那么你会有更好的生活方式。你不希望尝试另外一种方式吗？

弗洛拉： 当然希望。

阿德勒大夫： 问题在于你不够勇敢。我建议你下决心对自己的行动负起全责。我确信这一步会对你有很大的帮助。

弗洛拉： 你是说如果我有勇气，就可以治好我的病？

阿德勒大夫： 不错。

弗洛拉： 哈，我什么都愿意试。

---

(1) 巴宾斯基反射，指人类婴儿反射的一种。当用火柴根或大头针等物的钝端，由脚跟向前轻划新生儿足底外侧缘时，他的拇趾会缓缓地上跷，其余各趾呈扇形张开，然后再蜷曲起来。它是因中枢神经通路（锥体束及大脑皮层）还不成熟而引起的。

(2) 苯巴比妥，别名鲁米那，一种用于镇静、催眠、抗癫痫、抗惊厥、治疗新生儿核黄疸的药物。

第二章　母亲的支配

今晚我们要考虑罗伯特的病历，他的年龄是11岁。他的老师不太能确定孩子是否低能。低能是一个极为困难与复杂的问题，在诊断上必须非常小心，因为病人的成功与失败可能完全在于我们。

正常的孩子在这样的年纪应该达到五年级的水平，可是病例的记录上写的是：

“孩子在学校里的发展赶不上其他孩子；他是三年级学生，智商很低，在班上很静、很听话。以前他一直动作缓慢、胆怯，很晚才学会讲话。”

看样子病人真的在发展上相当的落后，不过有的时候正常的孩子也慢也胆怯，特别是用左手的孩子。左撇子的孩子在手的运用上不是很敏捷，在经历多次失败之后，他变得过分小心，因此动作也就很慢。孩子到很晚才学会讲话，这一点引人深思，因为我们知道这是低能儿共有的问题。如果心理的缺陷很严重，他们完全学不会讲话。另外，也有一种骄纵型的孩子，他们要到很晚才说话。在德文里有对这方面的专有名词，不过在英文里没有对它的定名。这些孩子能听，可是不能说，不过他们既不聋，也不哑。在这种情形下很难判定孩子是不是低能，其中一些后来还被证明是聪明、优秀的语言使用者。我知道一些人，有的是古人，有的是现代人，刚开始时他们说话很困难，可是后来却能说得非常好。在本病例里，我们必须在两类里选一个：或是低能或是骄纵。在某些方面，骄纵儿的方式和低能儿的方式是相同的。也有可能这个孩子两种方式都有；在真假的判定上我们可能会遇到一些困难。

“病人的父亲是一个肥胖、内向的人，母亲是一个有魅力、有吸引力的女人，两个姐姐，一个十六岁，一个十四岁。父母品性相投，没有争吵，不过母亲是家里的支配者。母亲说父亲喜欢较大的女孩，这个男孩和她比较亲近。”

你可以看出，因为他是家里唯一的男孩、家里的小宝宝，他占有某种优势。在夫妻中一方支配另一方的婚姻里，我很少看到快乐的婚姻，

也许这是一个矛盾。母亲说男孩和她比较亲近，她没有把要说的全说出来。她也许可以加一句："我纵容他。"

"男孩常提到他的母亲，较少提其他人。家人都喊他小伙子，一个很不恰当的绰号，因为他很慢，反应迟钝。两个女孩都在读高中，都很聪明。"

如果家里的一个孩子很聪明，其他的孩子很可能会有麻烦。对比之下聪明的孩子会显得不凡，其他孩子会显得差劲。本病例可能就有这样的情形。过度被宠的孩子容易气馁，也许这正是罗伯特的麻烦。这带给我们一点儿希望，因为让一个聪明孩子气馁比让一个低能儿气馁容易，同时也使我们认为孩子在上学之前会有更多的勇气。也许，他不是一个低能病例。

"入学是要经过考试的，有竞争性的；两个姐姐的成绩被拿给孩子看。他现在的老师不鼓励这样的做法。"

这正好证实了我们的看法。

"父亲对孩子抱有负面态度，他认为孩子生下来就是这样，而且永远会这样，母亲说家里从不打孩子。她说：'他是我们唯一的男孩，小宝贝，看到他不像其他的孩子一样正常对我们是一个很大的打击。'"

父亲的态度让人气馁，因为一般孩子都照着父亲对他的希望发展。因为这个缘故，我们有责任鼓励孩子，让他觉得自己可以像正常孩子一样发展。这个孩子已经在公立学校念到三年级，这一事实使我相信这不是一个没有希望的病例。

不妨假定罗伯特只是一个问题儿童，完全不去考虑低能的问题。我们发现他在家里的地位受到很大的限制：一方面他和母亲的关系太密切了，太依赖母亲的支持；另一方面，他没法和两个姐姐竞争，她们表现得比他好，他缺乏勇气，因此他不肯竞争——他总是静静的，像我们听说的那样。大家几乎都不期待这样的孩子会有很好的发展。我们可以把现在的情况和生长在一块狭隘土地上的三棵树相比，如果其中两棵已经克服生长的困难，长得很壮硕，那么第三棵很难自由生长。同样的情形

适用于孩子，在这个家里，两个女孩已经把可用的空间占据了，男孩不得不把自己的目标放在比较低的层次，不去竞争。这样我们就可以解释他的整个发展方式了。

“两个女孩相处得很好。男孩常谈到他的大姐，她有时带他散步、看电影。他称二姐逗他，他也反过来逗二姐。”

二女儿和弟弟情况相反。二女儿活跃，有侵略性，虽然记录里很少谈到她，但几乎可以确定的是她努力要在家里成为第一；而这个男孩，因为气馁，已经放弃努力，接受排在后面的事实。男孩和他的二姐互相挑逗的事实说明他们之间有竞争。她十四岁，他也快要十二岁了，这表示在弟弟出生时她已经两岁半了。弟弟的出生，让她觉得“王位”被人夺去了。她对弟弟的攻击非常成功，弟弟不再尝试和她竞争。

“家庭经济小康。母亲管理家庭，父亲经营当地的一家百货店，自己在里面也有股份，女孩都穿得好，空闲时没有在外工作。家里有五个房间，五张单人床。每个成员都有自己的床。男孩面对墙睡，有时把身体蜷作一团。”

我在睡姿这一题目上做过一些研究。我发现观察一个人的睡姿可以告诉我们很多事情。这个男孩的睡姿似乎在说：“我没有勇气，不想看任何东西。”他蜷曲的意思表示他希望退出，或者像刺猬一样蜷作一团，不让敌人看到。

“父亲和男孩睡在同一房间，母亲说她有时必须和孩子一起躺下，使他安静下来，直到他入睡。”

后面一点很重要，它显示孩子很害怕，在胆怯时要他母亲支持他。他不希望独立的生活，他控制自己的举止来吸引母亲的注意。把这个孩子放在一个没有母亲的环境中，例如教室，他就会气馁。从某方面说，他就像他的睡姿所表示的那样，把背转过去，把眼睛闭起来，很明显，他不希望面对任何问题。

“母亲承认她和这个孩子分开睡的时间比和其他孩子分开睡的时间晚。父母是意大利后裔，可是父亲不像一般的意大利家庭那样，对母亲

与女孩没有任何限制。母亲说：‘家里一切由我管，有时我丈夫告诉我不想我外出，因为我太累了；他也像所有男人一样，不希望妻子到外面去，不过他不是用这种方式说的。’”

母亲的承认证明罗伯特比其他的孩子得到了更多的纵容，这也是我们原来想的。此外，父亲不看轻女人，没有尝试压制处于支配地位的妻子。

“孩子身体的情况是这样的：母亲在他出生前十二个小时就开始阵痛，不过生产没有用到器械。在阵痛时有些困难，在分娩时，孩子的脸变得很蓝，生下时重十二磅。”

分娩困难这一点并不像某些人认为的那样重要，可能孩子的头很大，男孩出生时头比女孩大是很常有的事。

“母亲说他不是一个漂亮的婴儿，出生时皮肤是黄色的。两个月大时出疹子，一直到十五个月大。他很早就可以把头抬起来，六个月大时就可以坐起来。八个月大时长第一颗牙，同时也断了奶，喂食带来相当大的麻烦；孩子得了肠炎，直到找到一种适当的婴儿奶粉才使肠炎好了。九个月大时开始吃硬食，十五个月大时母亲开始对他进行大小便训练，两岁时已经完全能控制自己的小便。孩子从小就食用鱼肝油。母亲在他成长过程中觉得有点不对劲，但是没有说出来。他在两岁时开始走路。”

有关黄皮肤与早期出疹的事只有接生的医生能把正确的信息告诉我们。如果他到两岁才学会走路，那有可能他当时有软骨病。

“他用动作与简短的话表达他的意思。家人尤其是母亲了解这些动作与声音的意思。”

很不幸的是母亲了解这些动作的意思，觉得说话没有必要，自然也就没有意愿来发展孩子的语言，这是不用惊奇的。

“听觉没有问题。医生告诉母亲不要替孩子担心，顺其自然，有一天‘天空会明朗起来’。孩子在五岁时开始说话。他的腺样增殖体与扁桃腺被切除了。他从来没生过病，什么都吃。”

许多孩子在一切好奇都满足之后，要到四岁之后才开始讲话，这不是稀罕的事。另外，我们通常会听到一些孩子喜欢挑食或是尿床的话，我们的病人则没有这方面的问题。因此可以下结论说，他和母亲之间的关系维持得很好，他不觉得有必要改善。

“在过去两年，他戴眼镜。借以改正视觉上的毛病。大约一年半以前他学会自己穿衣服。他拖延时间，必须经常催促他穿衣服，他要花很长时间决定哪只鞋子该穿在哪只脚上。他比同龄的大部分孩子都要高，要重。”

到十岁才学会穿衣服，清楚地表示这是个被惯坏了的孩子。他对自己穿衣服没有太大兴趣，因为他希望母亲帮他穿。他比同龄的孩子长得大可能表示他脑下垂体有病，但是也可能只是表示他是个健康的孩子，母亲给他吃得不错。

“他用右手写字，但其他一切都用左手做。”

这点很重要，因为它告诉我们他天生是个左撇子，生活在一个右手世界里，有许多问题必须适应，而且被这些问题弄得很气馁。

“这个孩子一直与母亲和大姐比较亲近。他很少提父亲。”

骄纵的孩子花很多的时间和母亲在一起，父亲在和孩子的关系上很难和母亲竞争，这是常见的情形。这个孩子的父亲犯了大错，特别是在对孩子不抱希望这一点上。我确信大姐可以赢得孩子的心，但是孩子与父亲的和解却是一个比较困难的问题。只要母亲在场，孩子总是会转向她。父亲应该带孩子去旅行，痛快地玩一阵，成为好朋友，在某个时候向罗伯特坦承他的看法是错的。我们的治疗应该从孩子与父亲关系的和解开始。

“母亲常要他去买东西。他喜欢并且谈论这些差事。要是母亲想买两样或者更多东西，她就必须在纸上写清楚，自从这一记录开始以来，店老板建议母亲不要给他小纸条，因为已经发现他有进步。”

我们几乎不能想象，一个不习惯单独行动的孩子在被叫去买东西时会记得两样或两样以上的东西。无论如何，店老板了解这个孩子，对他

的情况有很好的观察，很多的非专业人士有这样的了解。我们看到孩子有了进步，的确，有进步可能是一个好征兆，这使得我们相信大部分的严重错误都可以消除掉。

“有时候母亲发现他和一个假想的孩子谈话，而且代他回答。通常是一个他认识的男孩。他会像街上的孩子一样，说话粗鲁而且脱口而出。脸会变得很有活力，似乎是在争吵。”

许多孩子都会玩这种和一个假想的孩子说话的游戏。有趣的是，这个这么久不能说话的孩子现在训练自己说话了，不仅为自己说话，而且代另外一个孩子说话。罗伯特可能会成为作家或剧作家，用左手的孩子常有艺术家的趋向。从他的游戏以及与两个姐姐争吵的事实可以推断，他渴望和一个男孩做朋友。他可能已经对女人怀有某种恐惧，高估她们的力量，尤其母亲是一个喜欢支配的女人。显然他有很活跃的想象力，胆怯的孩子常是如此，在假想中表现英雄气概、勇气是容易的。但他实际上是个懦夫，这会伤到他，因此他在假想中把自己看成是征服者。我们必须做的是告诉他如何在真实的世界里做一个勇敢的人。

“他不和街上的孩子玩。‘街上的孩子的玩法和我的玩法不同；他们总是在那里打斗，我不喜欢打斗。’有时他会静静地发出一阵阵的笑声，他的母亲怕这种笑声。有时声音比较大，然后又几乎听不见。”

他不和街上的孩子玩，因为他胆小。母亲害怕的阵阵笑声是他用来削弱母亲支配权利的工具。笑声可能在她不肯让步或是对他不够纵容时最为激烈。

“有时在睡觉时他会坐在床上，自言自语地说许多事，然后静静躺下来，不需任何人说什么自己就睡了。”

有些孩子在夜晚尖叫，目的是要让母亲过来。这个孩子仅仅给他母亲一点暗示也就满足了。

“在学校里他尝试交朋友，但是很容易灰心。孩子们不躲避他，也没有用外号喊他。虽然很多老师教过他，但他只记得两个老师的名字。”

如果一个骄纵的孩子不容易交到朋友，他很快会放弃尝试。说到他

的记忆，他记不起老师的名字，因为他不喜欢他们。这倒不是记忆力低下，真正的原因是他希望忘掉他们。

“到最近他才开始和学校里的孩子说话。他六岁上学，在一年A班待了两个学期，一年B班三个学期，二年A班两个学期，二年B班两个学期，三年A班一个学期，三年B班两个学期，现在是第二次在三年B班。”

他不和其他孩子讲话的事实显示我们的病患是多么的孤僻。无论如何，他在开始改进。幸运的是他在六岁时开始上学，没有往后拖延。他经常留级对他产生了消极影响，也难怪他对学校没有兴趣。我们的责任是给他希望。一个办法是提高他的成绩，尽管他的表现并不特别好。这个办法看上去不好，其实并非如此。给这个孩子坏成绩，让他感到气馁，是没有意义的事。我的建议是在他没有进步之前不要给他分数，给他比较容易的工作，确信他可以完成的工作，也许这是值得做的。老师应该找出他感兴趣的地方，鼓励他往这一方向发展。告诉孩子他可以做一个好学生是老师的责任。我知道在公立学校这样做是很难的，也知道有人会反对说：其他的学生会认为老师偏心，把罗伯特看得比他们重要。我对这个问题的回答是：必须营造一种气氛，使全班同学都能帮助老师解决这个孩子的问题，如果其他学生合作，一起帮助这孩子，他会得到很多好处。

“他的书写有七年级的水平。”

这是他的一个优点。他的手有过训练，这是对左撇子的一个补偿。不过，尽管他克服了这一障碍，他仍是一个气馁的孩子。许多人容易想到失败，会受失败的影响，不愿看到自己成功的一面，不愿受成功的鼓舞。在这个胆怯孩子的生活方式里，失败常常比成功更有价值。

“他的绘画很差。”

尽管这样，我相信如果能激起他的兴趣，罗伯特可以在绘画与设计方面有很好表现。这可以视为对他的视力不佳的一个补偿。老师说他在学校里戴眼镜，但是也许他没有训练自己的眼睛，因为他不喜欢戴眼镜。

“他在阅读方面很落后。”

大家都知道有些用左手的孩子阅读慢，因为他们有把一个单词的字母顺序倒过来读的趋向。也许罗伯特属于这一类的左撇子。我的学生艾丽丝·弗里德曼医生（Dr．Alice Friedman）发现，用左手的孩子在阅读时把单词的字母左右反转，扭曲。对用右手的人来说，从左向右的运动是正常的运动，可是对用左手的人来说，从右向左的运动会比较容易。这一基本趋向经常可以看到。孩子如果是左撇子，又没有被发现，那么在学校里就会遭遇很多挫折，最后会对学习不感兴趣，因为他没有办法在阅读方面和用右手的孩子竞争。难怪这个孩子没法进步，因为他在阅读与绘画方面的不幸会被投射到其他问题中去。如果我们发现罗伯特有左撇子的阅读障碍，就必须设法改正他的问题。

我们可以从一些迹象判断。如果在拼写时他把单词的字母扭曲，或是在画一个动物时，把它画成由右向左运动，又或在拍手时，把左手大拇指放在上面，那么他就可能是左撇子。

“拼写时他有三个办法：或者他知道这个单词；或者他知道这个单词同时倒转两个字母的次序；或者他不知道这个单词。这时，他总是用‘e[1]’作为开始。老师说后面两项是因为他用左手的缘故。”

我相信这是他感到绝望的一个迹象。他不知道要如何继续下去。

“1926年3月，他接受不分班班级督察的考试。他那时八岁，可是心智发展水平只有四岁半。”

不难看出孩子的低能是怎样发展的，可是智力测验的结果并非定论，我们不能因此停止诊断。我们知道一个被溺爱的孩子会非常害怕在学校里受到的挫折，他没法专心接受考试，因此结果也不可靠。从他的智商判断，他可以是一个骄纵儿，也可以是一个低能儿。心理测验结果只有在与其他发现相符合时才有价值。可是在本病例里孩子的失败是因为他依赖母亲，希望母亲支持他，因为他极度不自信。

“他的智商根据斯坦福-比奈智力量表（Stanford-Binet Intelligence Scale）的测验是五十二，基准年龄三，上限是七。他在哈格提阅读测验

（Haggerty reading test）的表现是一A的程度。数学能力依据混合基本测验（Woody-McCall）也是一A的程度。孩子很有魅力，让人感到愉快，在测验时非常合作。”

最后一句也可以让我们看得出来他是一个被溺爱的孩子，也显示他足够聪明，知道利用他的魅力为自己获利。

“他反应快，注意力集中，会习惯地重复每句话的最后一个字，不过他现在的老师没有发现他这样做。”

重复字句是他没有把握的表现，也是在用犹豫、口吃的办法来争取时间。他现在的老师没有发现这个毛病，很可能是因为她不太逼迫他，而且孩子也不怕她。

“孩子的心智发展上严重落后。他不能区分颜色和形状（这次他没有戴眼镜）。”

他的眼睛有没有问题，他可能是色盲。不能区分形状显示他缺乏适当的训练。

“他对数字的记忆相当于一个四岁的孩子，他在思想方面的记忆相当于一个三岁的孩子。”

这一信息看来真的让人气馁，但是我们知道聪明的成人在重大压力之下也可能没法算数，罗伯特在考试时的情绪与态度是决定这一信息重要性的重要因素。

“当局提议送他到不分班的班级里去，可是他的母亲不同意。他被安排在进度慢的班里。他说他没有梦。”

如果他真的没有梦，那表示他对现状感到满意，表示他已经达到被彻底放纵的目的，表示他已经不再有任何问题，他在家里、学校都已经能感觉到安全，已经不再需要奋斗。

“最先他说没有小时候的记忆，可是又表示‘一个小女孩让我骑她的脚踏车’。这是最近发生的，可是他述说的样子就像是发生在很久以前一

样。”

这一记忆和他的方式相合：他希望每个人都做他的仆人。

“他有理想，他一度希望自己年纪够大，可以自己拼写；还有一次他希望替父亲打扫店面。”

第一种想法如果是独立地表达的，是好现象，显示他了解自己的缺点，而且期待在未来可以克服。第二项显示他希望父亲也能喜欢他。

“另一种野心是希望自己够大，可以在街上玩；他不希望工作赚钱。给他三个希望，他选择的是：长大，变强壮，把功课学会。前面两项是很自然地说出来的。”

他不想工作这一点让我们再次感觉到他的失望。就他的野心来说，我相信前两项是每个男孩的希望，尤其是在运动如此重要的美国。他希望把功课学会，也表示怕麻烦。

“要他选择在家里读书还是到街上去，他选择后者。老师认为这是个灰心丧气的孩子，个子大、笨手笨脚、左撇子，都是他的障碍。老师要父母给他任务，注意他的优点，避免在他面前称赞两个姐姐，老师也给了他教室里的任务，例如分发纸张，让教室空气流通。他很快就会注意到信号，最先他在拿的纸张的数量方面缺乏判断力，但是现在有进步。”

老师已经用了最好的办法，我不能提出更好的。我希望向孩子说明在对他的教育上有一些错误，希望鼓励他，让他相信他可以达到两个姐姐的水平，同时告诉他因为他太依赖母亲，对自己没有信心所以才没有成功。我必须向他保证他会成功，尽管不会立刻实现。我们可以用学游泳做比喻，最初的动作都是错的，要不然一开始就可以游了。你不会立刻学会，但最终是会学会游泳的。要用孩子能够理解的话把建议告诉孩子。

孩子也必须了解他应该和他的玩伴有更好的接触。我会让他在放学之后参加一个俱乐部或小团体，让他有更多机会和陌生人在一起，而不是总是和母亲在一起，必须向他说明他在阅读方面的特殊困难，同时教他用正确的方法去读。如果我们能带给他希望，他会有所改进。病历的

最后几点显示他已经走在了正确的途径上，我确信老师会看到进步。此外，我们必须和他的母亲谈谈，向她说明她的孩子很聪明，但是她必须让孩子独立，他的聪明才会呈现出来。这一病例告诉我们为什么大部分问题儿童是被溺爱的孩子。

会议

母亲进来。

阿德勒大夫： 我们希望和你谈谈罗伯特。我们相信他是个聪明的孩子，他有很多困难，主要是因为他不觉得有任何独立行动的必要，因为你会替他把问题解决。你可以把情况改正过来，你必须使他更加独立，让他多和陌生的孩子在一起，多和他的玩伴在一起，让他在课余时间参加一个俱乐部或游戏团体。你经常和罗伯特在一起，这对他不好，因为他知道怎样影响你，他也总是知道可以从你那里得到什么。我们也相信这个孩子是左撇子，而这也是他部分问题的原因，特别是在阅读和拼写方面。如果教法正确，他可以像其他孩子一样阅读、拼写。目前他很灰心，不肯继续下去，因为失败太多次了。你必须让他自己洗澡、穿衣，如果犯了错也不要对他啰唆。让孩子和父亲建立更紧密的关系会是很好的事情，应该让你的丈夫给罗伯特一个机会。让父亲带他出去旅行几天，把他看成朋友，这对他会有好处，必须很明确地告诉孩子他的父亲对他有信心。我认为他是一个正常的孩子，如果你不反对我希望和他谈谈，看看我是不是能影响他，让他变得更加独立。

母亲： 我知道他会很害怕，我自己也害怕，因为我没有想过这样一群听众。

有人喊孩子进来。在他进来时，母亲说：“来吧，小伙子。”他一直向着母亲走去，同时用手臂围着母亲。

阿德勒大夫： 你一定得保护母亲吗？我不认为她会倒下去，她可以自己站起来。你希望总是由母亲支持你呢，还是做一个长大的人？罗伯特：做一个长大的人。

阿德勒大夫： 你是喜欢一个人做事呢，还是希望其他人替你做？

罗伯特：我希望母亲替我做。

阿德勒大夫：喜欢母亲是很好的事，但是你不能要求母亲替你做一切。如果你自己做更多的事情，你会更加快乐。你必须开始单独做事情，其他的孩子很早就开始了，你有困难因为你开始得晚。一切事情都由你自己做，立刻开始，例如刷牙、清洗、穿衣，这样会对你有很大帮助。不要让母亲干扰你，如果你能自己做这些事情，那不是更好吗？你学会游泳了吗？

罗伯特：学会了。

阿德勒大夫：开始时是不是很难？我确信你花了很长时间才像现在游得这么好。不论你做什么开始总是很难，但坚持下来你就成功了。如果你能学会游泳，你也可以学会阅读、做算术，但是必须不断地去做，要有耐心，不能总想着母亲替你做。我相信你能做到，不要因为其他人比你做得好就担心，你的老师告诉我你最近有进步，非常好。让你和一些朋友一起玩，你觉得如何，参加一个俱乐部怎么样？

罗伯特：那很好。

阿德勒大夫：我们会替你找一个俱乐部，你可以和朋友一起玩、说话，显示你多么的独立。我想你也应该和你父亲一起到外面去玩几天。

罗伯特和母亲离开了房间。

班上的讨论：

学生：我们应该教一个左撇子用右手写字吗？

阿德勒大夫：我想那是件好事。有两个原因：第一，我们的文明是一个右手文明；其次，人如果总是用左手，他会成为大家关注的对象。他可能会觉得自己和其他人不一样。你们一定看过一些不太奉承左撇子的统计，可是我的统计显示他们中有许多人是很有艺术才能的，特别是右手有过训练的人。有一个说法：你如果训练一个左撇子用右手，他会变成口吃。不要相信这种说法，当然，如果训练方法错误，孩子受到责骂、屈辱，他可能因为不能适应而变成口吃。孩子适于用左手还是用右

手，老师应该知道，我认为这是很重要的。一个左撇子的孩子在努力训练用右手，教他的人如果不知道他是左撇子，可能会犯错，影响可以持续好多年。

学生： 有个十岁的孩子，就要上初中了，两个手都用，很早熟。他用右手写字会精神紧张，他会哭着说不。你要怎样帮助他？

阿德勒大夫： 那是因为用错了训练方法。

学生： 他钢琴弹得很好。

阿德勒大夫： 可以利用他对钢琴的兴趣训练他的右手。让一个没有个人利益牵涉在内的人来做，一个只能从科学的观点和孩子谈话的人来做。你知道，弹钢琴可以让他练习两只手。

学生： 你赞成对一个用左手的孩子做这方面的训练吗？

阿德勒大夫： 当然。你知道许多用左手的球员与职业拳击手训练自己，使自己的右手能比左手更快。努力的人总是能得到成功，这对艺术圈里的左撇子尤其重要。但是对罗伯特而言，我们知道他最大的问题在学校功课方面。还记得他怎样进房间，怎样抱住他母亲的吗？这是他的一个重要特点，他要母亲支持。如果他照着我们的指示做，你将看到在短时间内他会有进步。

学生： 在某种情形下，你会建议对这样的孩子体罚吗？

阿德勒大夫： 你应该知道我反对一切体罚。我的方法是了解孩子早年的情况，向他说明，同时劝他改变。体罚这样的孩子会得到什么结果？孩子在学校失败了，我们没有理由打他。他不能阅读，因为他没有得到适当的训练，体罚不会改善他的现状。唯一的结果是孩子会接受做不好就会被打的事实，同时为了避免体罚，他会逃课。从孩子的观点看体罚，你会看到那只会增加困难。顺便一提的是，我可以说只有无事可做的人才会打孩子。

编者： 这次会议之后，这名病人常常去看编者，在他那里治疗了好

几个月。经过详细检查，他患有严重的读写困难症，常常笔画颠倒。这是左撇子儿童特有的阅读方面的障碍。他的左撇子品性非常显著，不仅表现在他身体的左半部，也表现在下列方面：在所有直觉反应与早期形成的运动反应方面，他都选择用左手行动。孩子对于单词的内在结构没有概念，扭曲单词的字母，分不清“+”与“×”，对于个别字母声音的相互间的关系几乎没有任何概念。编者设计了一种动觉法（kinesthetic method）来教他阅读，经过两个月的治疗，他的阅读能力远超过他的学龄程度。我们经过很大的努力才说服他的母亲让孩子单独来咨询室，她始终不肯让孩子去参加一个男孩的露营。虽然病人已有很大进步，但是可能他心里总有障碍，无法完全独立，不是因为任何天生的缺陷，而是因为母亲病态的情感。

---

(1)　很多的字以e作为结束，这个孩子的自然趋向是把末尾的一个字母当作一个字的开始，我们有理由假定这是他的左撇子品性的一个重要征象。——原编者注

第三章　犯罪一路

今晚的病例是一个八岁的孩子。病历记录如下：

“卡尔，八岁两个月，二年级B班，智商九十八，他目前的问题是撒谎，对家人、老师和其他的孩子撒谎。他偷过东西，从五岁起就常撒谎、偷东西，五岁以前没有问题。”

卡尔的平均智商是九十八，我们可以说他不是个低能儿。撒谎是没有安全感与软弱的表现。当孩子撒谎时，我们在开始时设法探知他说的是吹牛性的谎言还是因为他怕周围的一个人才说谎——也许孩子想逃避处罚、责骂、屈辱。这种分辨是很重要的。

病历上说他五岁就撒谎、偷东西，但是五岁以前不是个问题儿童。如果这一观察正确，我们可以假定危机是在孩子五岁那年发生的。有可能他有自卑情结，对自己的兴趣比对其他人的都大。他偷东西表示他感到屈辱，设法以对社会无用的方式来提高自尊心。

“卡尔的妈妈私下告诉老师她没有和孩子的父亲结婚。她的母亲在她很小时就死了，十七岁时她父亲的一个朋友勾引她，她被骗失身，此后再没有见过这个人，这个人也不知道她生了一个孩子。”

通常私生子在社会兴趣的发展方面比较困难。在现行的文化里，私通是种耻辱，有这样背景的孩子不得不保护自己。卡尔在困苦的环境中长大。私生子发展成为罪犯、醉鬼、性变态等的比例不小，因为他们有很多的障碍，看起来可以迅速得到快乐的非法、非习俗行为模式对他们有很大吸引力。在这一病例里，孩子没有父亲，孩子社会感的发展又少了一个有利因素。

“在他五岁时，他的母亲结婚了。继父有一个女儿，比卡尔大两岁。”

卡尔的麻烦在五岁的时候，也就是从他母亲结婚的那一年开始，也许他觉得唯一和他有足够社会接触的人被继父带走了。可以假设他得到了这样的结论：“没人对我感兴趣。”家里多了一个姐姐又带来一个使情

况更加复杂的因素，因为他的母亲也要照顾这个孩子。如果这个孩子发展得很好，是一个守规矩的孩子，父亲喜欢她，那会使卡尔的处境更加困难。他毕竟才五岁，过去也没有同样的经历让他有足够的勇气与力量来面对新的情况。因此他成了一个问题儿童。

“家里现在又多了两个孩子，一个两岁半的妹妹，一个一岁半的弟弟。”

这两个孩子把他的位置弄得更加尴尬。很有可能，他的生活环境使他相信父母比较喜欢其他的孩子。

“两岁之前他都和母亲生活在一起。后来母亲到一家育婴院工作，有三个月的时间他都住在康乃狄克州的一家托儿农场，在那里他非常不开心，回到家也非常害怕，躲避每一个人。”

在他和母亲一起的两年里，卡尔可能只对她感到兴趣。很明显，他在农场的生活对他社会感的发展没有帮助。

“他和母亲在一起待了六个月，后来母亲又去替一个医生照顾孩子。卡尔在附近的家里住，母亲每天都来看他。他在那里很高兴，一直都住在那里，直到母亲结婚为止。”

只有在母亲身边时卡尔才会觉得快乐。母亲的工作显示家里很贫穷。

“母亲在第一次和老师讨论时哭了，她说：‘我不知道要怎么办。’”

我们知道如果父母对孩子感到灰心，对孩子是很不好的，孩子有足够的理由丧失对自己的希望，而当孩子对自己不抱希望时，他会失去最后一点社会兴趣。

“父亲在他表现不好时用一条磨刀片的皮块打他。他按时去主日学校，上星期他就参加了一个新的主日学校。父亲给了他一毛五分钱，一毛用作车费，五分用作捐献。他走了之后，母亲担心他没有坐对车，跑到街角去找他。发现他从一个糖果店出来，他花了一毛钱买糖果。”

这些都很重要，我们认为孩子周围有一个严厉的人，现在找到了。对一个感觉受到歧视的孩子来说，糖果代表一种简单的补偿。对这样的孩子没有太多补偿的办法，糖果是很常见的。

“近来他到学校来，会给老师带一盒糖果。”

他设法贿赂老师，希望老师喜欢他。从这一点判断，他曾经是个骄纵儿，记得被纵容时的快乐。

“他有四块五毛钱，他说这是他妈妈的，那是糖果店找他的钱。老师把钱放在信封里，替他保管，到放学时才还给他，同时明确告诉他一定得把钱还给他母亲。卡尔在下午一点回到学校，老师问他有没有把钱还给母亲，他回答说有。”

没有孩子会在那种情况下做否定的回答，别指望孩子会承认偷窃。

“没多久老师发现许多同学有了新玩具，有的还有钱，都是从卡尔那里得到的。”

他希望贿赂他的玩伴与老师，我们必须下结论说：他觉得自己需要别人的爱戴与感谢。他不守规矩，是个问题儿童，被当作放逐者看待是不足为奇的，但是我们必须了解，对卡尔来说这一切都只是再次证实了：“其他的人被选择了。”

“老师说把他母亲找来，问他哪来的钱，在说了许多谎话之后，他承认钱是从一个姑妈那里拿的，当时这位姑妈在家做客。”

碰到这类情形，老师在调查时必须很有技巧：先和母亲谈，不要让其他孩子知道偷窃的事。这样会比较好。

“卡尔一直到两岁都是个正常、健康的孩子，但从那以后就有些虚弱。每天他都会要求离开教室好几次。母亲请医生替他检查，没有发现肾脏的毛病。他在学校里经常手淫。”

这些事实进一步显示卡尔在教室里希望获得老师的注意，当贿赂老师与同学的办法达不到目的时，他就用手淫的办法。

“他出生以来每晚都尿床。”

如果这是真的，我们可以确信母亲在教导他如何保持卫生方面没有尽到她的责任。

“家里把他的餐后甜食给取消了，但是对他的尿床毛病没有作用。他六个月没有甜食，但仍旧继续尿床。甚至给他二十五分钱，要他停止一个星期不尿床，仍然不行。”

如果他的目的是吸引母亲的注意，那么他会尝试所有的方法，所以他不可能停止尿床。他的目的就是要获得一种无用的优越感，要使自己成为关注的焦点。他会继续用这种方式，如果一种行为被制止，他会努力采取另一行为来吸引注意。取消他的餐后甜食只会增加他对糖果的欲望。母亲强迫他停止尿床的方法会加深卡尔的堕落感。他已经不再指望从家里获得欣赏，可是他依然知道如何使自己成为关注的焦点。

“他患过流行性腮腺炎，也得过严重的百日咳。两年前他又有胃病，有一年的时间必须节制饮食，但是从那以后就不再有其他的麻烦。”

一个小孩子有胃病要节制饮食一年是很罕见的。节制饮食会因为取消甜食而变得更加复杂，他的情况非常有趣。

“他最早的记忆是在两岁时把母亲的梳妆盒丢到窗外，街上的孩子送还回来。‘我没有被罚因为我的年纪很小。’”

教养不当的孩子在没有得到足够的宽容时把东西丢到窗外去，这是常有的。我知道另一个孩子，有一个比他小好几岁的妹妹，他会把一切能够拿到的东西都丢到窗外。他的这种行为受到了处罚。最后他发展出焦虑性神经症（anxiety neurosis）。这种神经症是以害怕会把东西丢出窗外这一恐惧为中心，因此他整天都哭，他这种恐惧是很夸张的。在这种恐惧里他又找到了另外一种赢取注意的办法。

惩罚这类孩子只会使他的情况更加恶化，因为他对境况没有真正的了解。如果你问孩子在家里是否受到歧视或者被忽视，他通常会回答说没有。但是你会发现他总是在做一些含有“更加注意看着我”意义的事情。撒谎、手淫、偷窃、尿床全都是孩子不自觉使用的手段，因为他害

怕被忽视，希望别人看着他。

有趣的是，卡尔最早的记忆是和处罚有关的。他似乎在说他一度可以避免处罚，可是如果今天他再做这些事情他就会被处罚了。我们知道有那样的孩子，他们真的不反对被打。你打他们，他们会简单地对自己说："我一定得更加狡猾，不让人发现。"要训练一个人当罪犯太容易了。而这在本病例里正是我们害怕的。

"他的理想是做一个医生。他的大姐会成为一名护士，他希望在同一家医院工作。"

他真正的愿望是不用很努力就可以走在别人前面，做医生是他实现愿望的方法。他生过病，受过很多苦，他的母亲也在医院工作，不难想象当医生对卡尔来说差不多像是做上帝了。此外，他希望至少能和大姐是平等的，而他知道在医院里医生的地位比护士高。这是次子的典型奋斗心理，目的是要超越年纪大的那个。这是一个简单而常见的故事，可是卡尔的准备却是特别的差。显然，孩子是在防守的一面，我们的治疗必须让他觉得他和其他的兄弟姐妹是平等的，家里人没有低估他。我们可以向他说明，守规矩可以比胡闹使他获得更多，变得更加重要，用这样的方法来达到上述的治疗目的。

我必须教导父亲重新建立和孩子的关系，而不是打他，我确信他会听我们的劝告，我相信他也可以影响母亲往正确的方向走。当然，困难是很大的。卡尔现在在家里不快乐，母亲对他感到绝望。父亲很严厉，比较看重弟弟和姐妹。如果我们不能改善卡尔的情况，使他更快乐，那么也许有必要改变他的环境，让他生活在一个比较有利的环境中。

我还必须向卡尔的母亲说明可能使卡尔感到被忽视的情况。孩子常常会犯错，因为他不了解自己的处境。母亲是可以影响他的重要成员，因为她容易让孩子感到被欣赏。还有我必须指导卡尔交朋友，我们可以告诉他，如果他能对其他人产生兴趣，能忠于他们，那就没有必要贿赂他们。犯罪的品性是怎样受家庭环境影响的？本病例给了我们一个很好的看法。如果等到孩子犯罪了才看出来，那一点儿用也没有。这正是我们应该开始的时候。

学生： 你认为孩子父亲的宗教训练与实践会影响到这个孩子往相反的方向走吗？

阿德勒大夫： 这孩子举止的原因我已经说过了，我不相信还有任何其他原因。不要考虑病例里面没有的原因。如果我听说他感到某种权威性宗教观念的压力，我会考虑你提的，但是记录里没有提到这样的压力。不过你的解释可能是有价值的，但是是从另外一个角度出发的。如果这个孩子成了一个彻底的叛徒，他可能会攻击父母最敏感的地方：也就是说，可能攻击他们的宗教信仰。最近一个德国社会学家发表了一份有趣的统计，他发现有较大比例的罪犯来自执法人员的家庭。没有人能说明为什么这么多法官、律师与老师的孩子会成为罪犯，在我看来唯一的解释就在于我刚才说的：好斗的孩子攻击他们父母最敏感之处。也许这就是为什么医生的家里会发现那么多的疾病。

有人去请卡尔的母亲，但是她不太愿意进来。

阿德勒大夫： 母亲的迟疑态度显示她缺乏勇气，也许她对于公开谈论她孩子的不规矩行为感到害怕，也许她正在哭，我们将尽力安慰她、鼓励她。你们也许有人会想为什么我不去请她，我知道她也希望我去，但是我还是在这里等，因为我觉得她相信我们有能力帮助她的孩子。我要静静地跟她谈她儿子的不规矩行为，像平常一样，很容易改正的那样。

母亲进入。

阿德勒大夫： 我不认为卡尔的错误有什么特别，虽然我知道许多家庭与老师会把它看成是悲剧。孩子的发展有时也会出错。有一次，我问一个教室里的学生：“谁从来没有偷过东西？”我发现每个孩子都偷过东西，老师也承认他偷过东西。因此不需要把偷窃看得很恐怖，尤其是在孩子很气馁的时候；因为母亲如果对孩子不抱任何希望，孩子会感到很气馁。你设法赢得卡尔的信任，鼓励他相信你对他抱有很大期望，那样会比较好。他怎样对待家里其他孩子？

母亲： 他似乎很喜欢他们。

阿德勒大夫： 他有时会嫉妒吗？

母亲： 他有一个继姐姐，我想他们之间有一点儿妒忌。

阿德勒大夫： 这个继姐姐是不是发育得很好，很聪明，被宠爱？

母亲： 是的。

阿德勒大夫： 我常发现如果家里的一个孩子有很大进步，其他的孩子就会害怕竞争。很难避免这种情况，我想如果你能让这两个孩子和好会是件好事。我相信卡尔认为人们不喜欢他，他撒谎、不守规矩，因为他生活在不快乐的环境中。你得设法让他觉得他会被原谅，同时还要了解他为什么会嫉妒、觉得不如别人。经常鼓励他，他会变成一个好学生的；如果他能够和他的继姐姐和解，那么无论在哪儿他都会是个好孩子。他非常依赖你吗？

母亲： 是的。

阿德勒大夫： 他也那样依赖他父亲吗？

母亲： 他很关心他父亲，但似乎和他不太亲近。

阿德勒大夫： 你觉得父亲会给孩子一个机会吗？让他们一起外出散步、谈论自然、世界。父亲能有时间吗？

母亲： 是的，我想他会做。

阿德勒大夫： 和这类孩子有过很多接触后，我得到这样的结论：只要他感到自己像其他孩子一样受人爱护，他的行为就会大大改善。他目前的行为显示他缺乏信心，不相信自己能够像继姐姐一样的发展，但是这个错误的想法可以改正，只要让他知道如何赢取你的嘉许。如果他又犯错了，我们不会处罚他，像你一直做的那样。我想现在你应该明白，打他或者在餐后不给他甜食都没有用。如果他又撒谎或者偷东西了，就对他说：“你觉得你又受到了不公平待遇吗？告诉我你希望得到什么？”这样的谈话会给卡尔留下深刻的印象。我也相信用同样的办法你可

以帮助他不尿床。经验告诉我，孩子们尿床是因为他们希望有人照顾。你觉得如果夜里你起来照顾他，就像婴儿时那样照顾他，他怕黑吗？

母亲：好像没有什么能对他有太大影响。

阿德勒大夫：他犯错，因为他已经失去希望，他觉得在争取父母的关爱上没有办法和姐姐竞争。你愿意让我来鼓励卡尔吗？

母亲：是的。

母亲从房间里出去。

阿德勒大夫：你看我们找到了正确的线索：对继姐姐的嫉妒。我想我们可以协助他走出这种不愉快的情形。

孩子走进来。

阿德勒大夫：我知道你在学校里是个好学生。如果你专心，努力学习，你的朋友和老师会喜欢你。如果你努力，我确信你在学校里可以和你姐姐一样好。你喜欢那样吗？

卡尔：是的。

阿德勒大夫：　他们告诉我你想当医生。这是个好职业，我也是医生。做一个好医生，需要对别人比对自己更有兴趣，这样在他们生病时才能了解他们的需要。还要努力做一个好朋友，不要只考虑自己，如果我送人东西的目的是要他对我好，那不能算是真正的友谊，但是如果我喜欢他，不对他撒谎，他会是真正的朋友，我确信你能做到这点，以后我会问你是不是做了。我知道你姐姐比你大，因此知道的比你多一点，但是那不要紧，如果你守规矩，不被责骂、处罚，你很快就会赶上她，会像她一样被人喜欢，那样你会高兴吗？

卡尔：是的。

阿德勒大夫：　你也必须做姐姐的好朋友，对她感兴趣。她喜欢你吗？

卡尔：是的。

阿德勒大夫：那么就不难了，你只要在她工作时不打扰她，并且帮助她就行了。看看你能不能发现她是怎样工作的，然后也照样做，这样你就可以和她平等了。拿她的或者母亲的东西不能让自己有任何改进，你必须等待，做你该做的工作，同时展示你的价值。有时候别人对我们不公平，但是我们必须坚强，不能自己也那样。对别人感兴趣、不欺骗他们是赢取爱的好办法。

孩子离开了房间。

阿德勒大夫：我对孩子讲的话大家也都听到了，我这样说是因为我确信他不了解他为什么撒谎、偷窃，他感到彻底的气馁，在困惑中他拼命挣扎，想要使自己的位置得到保障。父母现在应该向孩子保证会给予他应得的那份爱与情。

学生：父亲说他比较喜欢他的女儿。

阿德勒大夫：我们必须教导父亲不要显露这样的偏好，因此我提出了这个简单方便的策略：要他带孩子散步，和孩子交谈。这样孩子会觉得被尊重、被欣赏，会感觉到父亲对他有兴趣这个事实。

学生：如果他再撒谎、偷窃，母亲要怎么办？

阿德勒大夫：母亲应该对他说："你是不是又丧失和你姐姐竞争的希望了？我确信你可以成功，但不是用撒谎与偷窃的办法。"尤其重要的是，母亲不应该丧失希望。否则，孩子可能会走上自杀的道路，必须设法避免这样的结果。

第四章　希望带头的孩子

约翰就要九岁了，今晚我们要考虑他的病历。下面是他现在的问题。

“他总喜欢和其他孩子争吵、打斗。他扰乱班上的秩序，用胡闹的方法引起别人对他的注意。他不能和其他孩子好好相处，总是希望生活在镁光灯下。”

如果孩子和其他孩子有争斗，他可能缺乏社会兴趣；如果他争吵、打斗以引起别人对他的注意，可以假定他没有足够的勇气以对社会有用的方式面对人生的问题。

“他在学校惹麻烦，在家里也一样惹麻烦，他很喜欢恶作剧，不听话。”

约翰在家里和在学校的举止都是一样的，他显然把这两种情况看成类似情况。因此可以说他在家里、学校里都不受人喜欢。他搞恶作剧、不服从命令是不足为奇的，不能期望叛逆的他会服从——那是矛盾的。

“母亲说一名严厉的护士在他还是婴儿时照顾过他十六个月。晚上六点之后不允许有人进他的房间，甚至父亲也不例外。”

护士显然对父母也很严厉。孩子睡时不去打扰他是很明智的，可是我不了解为什么在他醒着时也不可以去看他。显然孩子只和这个护士有联系，而她又缺乏发展孩子社会兴趣的技巧，这对他的成长有些不利。在以后了解他最早的记忆时，我们可以对这点加以考查。

“家里包括父亲、母亲、病人，以及一个快三岁的妹妹。”

这是一个常见的家庭。孩子快九岁了，有很长一段时间他是家里唯一的孩子。他的反叛态度是因为妹妹的出生吗？不太可能。比较可能的是他发展出独子的个性，比较难了解的是为什么他要争取他人的注意。也许在他的生活中出了点什么事，把情况恶化了。

“父母亲关系正常，相处愉快。父亲是孩子唯一服从的人。过去他对

孩子非常严格，犯错时会严厉地处罚他。”

我们知道如果婚姻不和，孩子社会兴趣的发展会受到阻碍。这个父母非常情投意合的独子可能在婴儿的位置上太久了，而且在和他们比较时会产生一种自卑感。父母在孩子面前不应该展示太多的感情。约翰只服从父亲，可能是因为母亲比较弱，他选择她作为攻击点。处罚是阻碍社会感发展的最好办法，有可能约翰对护士与母亲发展出了某种社会感，但是没有办法和父亲建立任何稳定的联系。孩子真的可能恨他的父亲，希望他离开或者死掉。这种态度是不能良好适应的根源，也就是弗洛伊德的俄狄浦斯情结（Oedipus complex），是一个人为的问题。父母打孩子，就会让他产生这一情结；发展他对父亲和母亲一样的社会兴趣，就可以阻止这一情结的出现。

“让他和母亲单独在一起，他会胡闹、惹麻烦。母亲会神经紧张；他不听话使她不快乐。他知道和母亲在一起就可以照着自己的意思去做，她一点办法都没有。因此对孩子的训练完全由父亲负责。”

母亲在约翰面前埋怨自己的痛苦，这不是明智的做法。孩子总是比较倔强，和他争斗是没有用的。她说孩子不会服从她，我们不知道她真实的意思，也许她要求的太多了，孩子如果像狗一样服从绝不是好事。父母和孩子之间应该有一种朋友般的关系，太多的父母坚持盲目、没有道理的服从。母亲失去了希望，她向孩子宣布自己某种程度上的无能为力，同时把整个问题交给父亲。

“小女孩很聪明、听话、可爱。父母常常提醒约翰他的妹妹是多么小心、听话，把她当成模范，要他照着做。”

家里的一个孩子不听话，另一个孩子就会被当成模范，这是常有的事。听话的孩子不一定本性就是仁慈善良的，可能只是个投机分子，知道迎合父母的好处。我有过这样的经验，一个女孩在妹妹出生时变得非常不听话。但妹妹总是甜甜的，常常受到父母的夸奖，成了一个模范，因为她发现这个办法可以得到她想要的。可是一到学校，这种宽容就没了，她以后总在争辩每一个问题，因为她没有勇气冒险犯错。她没有朋友，没有工作，一直没有恋爱，也没有结婚。她渴望做模范，成为关注的焦点，可是没法通过对社会有用的渠道来表现她的欲望，结果患上了

强迫性神经症（compulsion neurosis），天天不断地清洗，要把一切都弄得干干净净，觉得自己是世界上最干净最纯洁的人。这让她达到了优越的目标。她觉得别人碰她一下或是和她接近都会污染她。在约翰的病例里，妹妹可能喜欢模范的角色，也许出于社会兴趣的成分不多，更大一部分是出于骄傲，出于成为受崇拜的宠儿的野心。无论如何，不必对这个男孩喜欢妹妹的话感到惊奇，也不必对相反的话感到惊奇。在这样的案例里，两种情况都可能存在。

“约翰似乎不恨父母称赞妹妹。他说她很可爱，非常爱她。母亲担心他会教坏她，会破坏她甜蜜的外表，他们已经可以看到他做鬼脸，模仿她。”

也许约翰并不恨他妹妹，因为他认为自己的战斗是一种更高的技巧。他发现这个办法比听话能让他获得更多的权力，而且看起来小女孩也开始同意他的看法。

“父母有一家很好的店，他们一起经营。母亲在早上九点离开，晚上六点半回来。中间一段时间家里由一名女佣与一名护士照顾，母亲监督两个人。家里很干净，家具很有品位；有六个房间，约翰和妹妹睡在同一个房间，有各自的床。护士也睡在孩子的房间。”

训练似乎完全交由护士去完成，不过如果孩子喜欢造反，他不会去理会护士，因为他知道她是用钱请来的。孩子很快就可以觉察到父母与仆人的区别。我们的约翰也许一直就会指使护士，现在他要指使全家。

“约翰出生时一切正常；体重七磅半，一开始就用奶瓶喂他，母亲没有喂奶。他患过德国麻疹、白喉、流行性腮腺炎，扁桃腺已经被切除。曾经带他到一家神经医院看过，因为他容易疲倦、容易紧张，肌肉的控制也不太好。”

这里涉及一些医学上的问题。虽然用奶瓶喂不是养育婴儿最好的办法，可是我也见过发育不错的用奶瓶喂大的孩子。贫血的、营养不良的孩子常常肌肉控制不好，容易疲倦，但是我想约翰的情形不可能是这种性质的。有一类的疲倦是对人生需求的一种满足，孩子和成人都有，我比较相信那是他对工作与游戏缺乏兴趣的原因。他在和母亲冲突时似乎

并不容易疲倦。

“约翰似乎不能记住该记住的。他穿衣服总是很慢。”

社会感没有发展的孩子心不在焉，不能专心，因为他们拒绝合作；记忆不好是对其他人缺乏兴趣的结果。第二点毫无疑问说明他是个被骄纵的孩子，只有这类孩子才会把吃、穿这类的事情变成问题。有可能他的那些严格的护士中的一个纵容他，而后来又被严格对待，变换护士可能把他变得更叛逆。

“他穿衣服拖拖拉拉，一定得有人帮他把衣服穿好，让他可以按时去做其他的事。他常常迟到，因为穿衣服慢，或是因为在卖报的地方停下来看标题。他上午就会疲倦，虽然要到晚上九点才上床。”

如果约翰想按时上学，他会很快把衣服穿好，但是他不愿意去学校。他在寻找他可以统治的领域，而学校不属于这一领域。早起的意思是“我必须去学校”，可是他拖拖拉拉、感到疲倦，这是他不愿意面对现实的最好表现。

“他说父亲和母亲他都喜欢。”

我不相信。如果你问一个孩子：“你比较喜欢谁，母亲还是父亲？”他会回答：“我两个都喜欢。”这通常是训练出来的，即使没有人训练他们这样说，如果他们有些头脑，也会知道表示偏好不是件好事。如果你真的想知道孩子比较喜欢哪一个，不要问，而是注意他们的举止。

“他只服从他的父亲，不服从其他人。父亲对他很严格。而母亲宽容他、放纵他，每天都求他在学校里守规矩，但是他不理会。”

母亲的乞求完全没有用，就像眼泪和发脾气不会有用一样。这个孩子的目标已经定了，他的方式就是要避免所有他没受到特别照顾的情况。他最大的困难是待在一个他不能支配的环境里。母亲的乞求与哭泣不会有用。越把他推到一个不愉快的环境中，他越会反推过来。有时似乎能够影响孩子前进，但是结果总是失败，因为孩子的真正目的和强迫他接受的行为不符。

“母亲说他知道和她在一起他可以为所欲为，两人单独在一起时，他经常搞恶作剧，不听话。他喜欢和妹妹在一起玩，但是不喜欢那个护士，有时对她耍一些把戏。上星期他拿着水枪对着她的嘴里射。他父亲处罚他：不允许他在睡觉时把水枪放在身边。他认为人生的一切都是玩。”

孩子和仆人之间的关系是他的社会感的最好指标，我们也看出他不认真看待人生。对一个骄纵孩子来说，这是很自然的。我记得另一个更加凸显这一特性的病例，有个孩子在学校里总是开玩笑，嘻嘻哈哈，不论出了什么事都一样。老师问他问题，他笑，没法回答。老师认为他低能，把他带来看我。在我赢得他的信任之后，他没有顾忌地和我谈话，他说：“我知道他们想愚弄我，父母亲用学校来愚弄他们的孩子。”不要嘲弄孩子。这个孩子的父母在他很小的时候嘲弄他，他的态度是从他父母那里学来的。他是一个好斗的孩子，父母要他认真，他不肯。这一类人在发现人生并不全都是好玩时可能会自杀。

“约翰希望所有的时间都在玩，希望在学校里胡闹。他想惹火、干扰老师。他没有责任感，不会想到其他人的权利。他在班上没有朋友。”

现在你看，这个孩子有一项发展得非常好的技巧，他利用这种技巧逃避学校里的责任，同时使自己成为关注的焦点。的确，在了解了他的生活方式之后，我们必须承认，他没有责任感和对其他人不感兴趣的做法是很聪明的。在看到他的病历之后，如果又听说他喜欢去学校，我会怀疑他的心智状态。

“他班上的同学认为他是一个很讨厌的家伙。他总是惹人生气，推人，踩人。他总是让其他孩子摔跤，或是和其他孩子打斗。我总是让他坐在我桌子旁边，总是让他站在队伍的最前面，这样我可以控制他的行动。他下楼梯不好好走，我总是担心他会摔倒，伤到其他人。他似乎控制不好自己的肌肉。”

从这一报告中可以很明显地看出约翰已经得到了他想要得到的，他把自己看成是老师的征服者。我常看到被骄纵的孩子在队伍里捣乱，但很少看到像约翰这样骄纵到这种程度的孩子，他甚至没法保持自己的平衡。也许约翰是在扮演一个笨拙的孩子，要让人笑。相反，也有孩子不

能好好走路，因为没有人知道要如何训练他们自己行动，而孩子们也不感兴趣，因为依赖和他们的方式相符。

“在街上和他玩的是五个男孩，他在露营时碰到的。”

我不知道他在街上玩耍或打斗时是不是也不能好好控制他的肌肉。他是在独子的环境中长大的，我希望他喜欢和比较大的孩子一起玩，因为独子通常喜欢和年纪比较大的人做伴。你可能很奇怪他有这种勇气，但是我相信如果他和年纪较大的男孩在一起，他确信他们不会攻击他。

“他总是和到他家附近去玩的孩子打斗。他喜欢打架胜过其他一切，而且总是把责任推到其他人身上。他打架次数太多了，所以下午上课前十分钟才让他去学校，因为其他父母埋怨。他喜欢玩警察捉强盗以及其他一些游戏。”

这不是什么勇气，只能算是对英雄主义的一种廉价模仿。

“他喜欢侦探抓强盗一类的故事，喜欢鬼怪故事与神秘故事，他读得很多、很快。他没有参加任何俱乐部。”

毫无疑问，我们已经有足够的证据可以说：“这是一个没有调教好的孩子，他要使自己成为关注的焦点，不论手段好坏，这是他的方式。”

“从五岁半开始他就常去露营。喜欢运动。他非常爱搞恶作剧，露营的主持人想把他送回家，但是一个辅导员觉得他很聪明，请求留下他，主要是因为他的无辜的语调。每次这名辅导员都帮他整理床、清理帐篷以及其他一些工作。在营里他不爱干净，常常迟到，而且不听话，但是他总是能设法逃避责任。”

我非常赞成孩子们的露营集会，但是如果孩子的生活方式已经定型了，我们不能期待露营可以改变他。如果营里有人对孩子有很好的了解，也许可以有这样的转变，但是相信露营的生活一定可以改善孩子的不规矩举止却是很愚蠢的。约翰在营里变得很狡猾，装得很无辜，借着这些不好的品性，他在营里也能达到他的目的——无用的优越与寄生主义。

“他在一般情况下非常聪明，喜欢做算术题，喜欢做作业，不反对任何他可以掌控、熟练的科目。”

这是非常好的事。也许他在算术方面有过成功的经历，因此希望在这方面有更大进步。我相信如果我们正确地指导他，使他对有价值的事感兴趣，就可以解决他的问题。我们知道这不是长久之计，但是在开始时，我们一定要先让他接受我们的思维方式。他并没有罪，因为他不知道逃避责任是他的主要兴趣。

“他的心智年龄比身体年龄大一岁。一上[1]时他喜欢他的老师，功课也表现得很好；品行得B，学业得A。一个月之后升到了一下；在一下时他不喜欢老师，品行得D，学业得B。二上时，品行得C，学业得A；二下时，品行得D，学业得A；三上时学业成绩掉落了，品行得D，学业得C。他最好的科目是阅读和算术，最不好的科目是体育，虽然一次肌肉调控测验显示他已经到达十岁的水平。”

看来他的肌肉调控不好没有生理的原因，这让我们有理由相信他是在扮演笨拙孩子的角色，因为他对体育没有特别的兴趣，也许他在体育馆里受到过批评。

“他很容易疲倦，有时课后必须躺下来。他写字时不允许使用墨水，因为他会把墨水弄得全身都是；他写的东西都很不干净，图画得也很差。”

课后的疲倦可能是对老师开的一种玩笑。

“他常常被送到校长室去，因为他经常在班上捣乱。校长说约翰不知道微笑，太可惜了，脸上总是很伤心的样子。他的这种伤心样子，是他让人觉得他很无辜的手段。”

如果两三次送他去校长室都达不到期望的效果，就应该不再送了。微笑可以表达好几种感情，期待他有太多微笑也许是过分了一点。一个无辜的人被指控了，那是他扮演的角色。

“你责骂他行为不当，他就会用温和、婴儿般的语气说话，他会不停地谈这件事，几乎不让自己有喘气的时间。他从来不找适当的借口，可

是常用谎言来原谅自己。”

他不断地说话，可能是希望打败他的长辈。他的狡猾是设法逃避父亲训练的结果。

“孩子在1928年1月被送往一个大学去接受心理学家的检查。结果如下：‘体重和身高都在正常之上；视力受到损害；牙齿需要治疗；心智年龄十岁零三个月；肌肉调控与对象间关系的觉察在十岁的水平；理解能力，四上水平；数学理解能力，五上水平。’”

这个报告暗示我们孩子有身体上的毛病，因为缺乏鼓励，不肯做适当的补偿。

“父亲坚持要孩子在五点时回家，不要再待在街上，可是约翰不听，不肯马上回来。他的小团体有一个规矩：任何人如果在集会宣布结束前离开得挨六十拳。约翰当然不愿自己被打，因此会在规定时间之后回来。他记不起父母要他做的事。他的父亲不了解这一点，因为约翰是很聪明的。约翰的朋友得到五毛零用钱，约翰也想要五毛。他的父母不认为约翰需要这么多钱，因为他在家里要用的他们都给了他，他们不希望他乱用钱。他的朋友以前和他一起去主日学校，现在他们决定不再去了，他也不想再去，但父母坚持让他接受宗教方面的指导。”

这些事实显示约翰和他的那一伙朋友在一起时感到比较快乐，他在那里扮演了一个重要角色。他不会记起要听父母的话，因为他们的要求不符合他的方式。

“父亲急于看到约翰在品行方面得到高分。他每天都带回一张品行卡，父亲贿赂他，要他学好，便订出一套办法，用金钱奖励他的好行为。如果得B就奖给他一毛五；B＋是两毛，A是两毛五。但是如果他拿C，他付给父亲一毛，D付两毛五。不久前约翰拿了一个D回去，他的父亲责骂他，用擀面杖轻打了他几下，让他尝到了被教训的滋味，同时告诉他如果再拿D就要好好地打他一顿。不幸的是，约翰就在那天又拿了一个D回来。”

父亲很好心，但只是在表面用功夫。如果他的方式要他不服从，那

么贿赂一个孩子学好是不可能的。每个人都应该可以清楚地看到，对这个孩子来说，体罚不仅无用，而是比无用更糟。

“在学校里他的功课很好，但是他的行为让人恼火。他会自言自语，会和其他人聊天，会扮演小丑吸引别人注意，妨碍到班上其他同学的学习。他的桌子一片混乱，有的书放在座位上，有的放在地板上，纸张散落得附近到处都是。他写的东西也很不干净，一天结束后，他的衣服上也是那样，虽然早上来时穿得很干净、很好。班上另一个孩子的父亲来学校抱怨说，约翰威胁他儿子要跟他打架，而且计划放学之后在一个街角和他碰面。这个孩子怕上学，因为担心约翰会攻击他。他班上的孩子不喜欢他，因为他总是喜欢做领袖，不容许其他人有任何权力。”

前面所提到的方式在这里又获得了一些佐证。如果孩子是个一流打手，他几乎不可能有肌肉调控不良的情况。

“孩子通常在街上玩到五点，然后去他父亲开的店，在那里待到六点再回家吃晚饭。在护士告诉他妹妹已经睡了之前，他会留在厨房看书，然后会在九点上床。下雨的时候他会到他父亲的店里去，在那里看一本书。”

他不喜欢现实，爱幻想，在那里他可以赞同书本里的英雄。也许这是他喜欢阅读的一个原因。

“家里的训练很不够；父母都放纵他，放学之后没有人管他，这让他有了许多坏习惯，他身上似乎有帮派精神。他不怕黑，也不会在夜晚喊叫，但是他在床上很不安静。”

认为约翰在黑暗里不会怕是个错误的想法，因为他不论在夜里或者白天都可以很容易使母亲与护士注意到他。

“他想做侦探，这样就可以捉强盗，或者做医生，替人把癌症治好（他的祖父是得癌症死的），或者做个律师，帮助有麻烦的人。”

在我们的时代把癌症治好是一件很了不起的事。从他的愿望来看，他似乎有一定的社会感，而这也和他的帮派活动的情结相一致。街道上的孩子有自己的品行传统；他们不会彼此欺骗，他属于一个帮派的事实

对他可能是有好处的。他选择做侦探而不是做强盗也让人感到安心。约翰的记录不是一片漆黑，他的发展有某些好的方面，主要的困难是他把重点放错方向了。他打架，因为他只知道这个办法可以让他感到自己重要，感到有意义。我们的治疗必须从这一点着手。我们会把父母请来谈话，同时劝他的父亲不要打他，而且和他做朋友。如果他们一起去旅行一次，努力了解对方，会是一件很好的事。

重要的是让约翰和父母都了解他的目的是要获取注意。这一点对男孩会比较困难，需要花些时间他才会相信。我们必须用一切可用的办法来帮他，幸运的是他的老师就在这里，我知道她会愿意帮助我们向孩子说明他的举止，同时用较好的办法指导他。

会议

学生： 如果孩子的目的是在他的下意识里，他怎么能理性地看待它呢？

阿德勒大夫： 我们在他的灵魂前面放一面镜子，用这样的办法去着手，让他能够看到自己的态度，同时拿它和我们画的一些其他图像比较，如果他能看到真正的自己，那么在他不守规矩时，他会想到这一点，他的行事程序就会弱化。一旦他完全了解他的行为举止的理由，他就会变成另外一个人。

父母进入房间。

阿德勒大夫： 我们花了不少功夫了解约翰，我相信我们做到了。在我看来，如果你们也担负起你们的一份责任，我们可以帮助你们，使他成为一个正常的孩子。在我看来约翰的主要人生目标是获取注意，有时他用建设性的办法做，有时用不好的办法做。他在阅读与算术方面有很好的进步，对妹妹的举止以及将来想做一个有用的人都让人感到放心。他不好的行为是一种迹象，显示孩子感到受伤、被歧视。我们想对他童年的情况有更多的了解。如果孩子先被过分放任、溺爱，然后又突然失去这种放任和溺爱，他会觉得如失天国。他可能把一生的时间都用来避免任何他不能做主的事情上。在婴儿时期，他不需努力就是大家注意的

焦点；现在如果不像以前那样，他就会发展出叛逆的个性并为此奋斗。只要他不是圈子里最受仰慕、最强的那个人，他就会争斗，和母亲、老师以及其他孩子争斗。约翰在拼命找回失去的天国。病历上说在最初的十六个月他有一个很严格的护士，是真的吗？

母亲： 她总是很严格。从不允许任何人接近婴儿。

阿德勒大夫： 他喜欢护士吗？

母亲： 他那时太小，不能了解。

阿德勒大夫： 第二个护士比第一个更严格吗？

母亲： 我认为她对他比较好。

阿德勒大夫： 看来没法完全了解当时的情况。有可能护士、女佣或者你太溺爱这个孩子了。你看，有很长时间他在家里是独子。你溺爱他吗？

母亲： 我从来没有。

阿德勒大夫： 那么就必须假定是护士。不论是谁，他的情况已经突然出现了大的变动。约翰制造麻烦有多久了。

母亲： 两年了。他在上学时就有些麻烦，七岁以后情形就更糟了。

阿德勒大夫： 孩子的问题常常在上学的时候开始，那时他没有办法维持他的不需要努力就可以高人一等的位置。

母亲： 他最先上的是一所私立学校，在那里他有很多自由。

阿德勒大夫： 也许他觉得转变对他很不利。约翰的举止是明智的举止，但是目标错了。要说服孩子，他要做有用、有贡献的事，别人才会爱他，欣赏他，如果不能接受这一点，他永远都不会改变。我建议你们都下点功夫，让他知道你们和他是真正的朋友。如果你们能让他接受这一观点，他就会服从。我确信他会接受在家里和学校里的位置。送他到校长室去、给他不好的分数、打他、贿赂他都不会有用，试试我的办

法。如果你们不介意，我希望和约翰谈一下，向他说明他不是坏孩子，不过是你们彼此误会了。

母亲： 好的。

阿德勒大夫： 谢谢你，我要和他谈。

父母离开了房间。

阿德勒大夫： 在我说有办法帮助孩子时，父亲看上去很不相信，不过不要紧。在这样一群听众之前向父母提建议，他们表示不能接受，这时候不要坚持你的观点，以免造成敌意，不妨就让他们走。也许在离开之后，拒绝就变成了默许，这是常见的。我主要是希望向他们指出约翰并没有罪，因为他们一直这样认为。我们没有注意到他们坚持要他到主日学校去，你看，他们的严格使他也反叛起宗教来了。孩子总是会选择父母最看重的东西作为攻击点，如果一个孩子在阅读与算术方面很好，也能打架，我确信他能在其他科目以及品行方面都有很好的表现。

孩子走进来。

阿德勒大夫： 我听说你希望像我一样做一个医生，你喜欢当医生吗？

约翰： 是的。

阿德勒大夫： 帮助其他人克服困难是很有趣的，而且也不难，不然也不会有那么多的医生了。你有很多朋友吗？

约翰： 是的。

阿德勒大夫：很好的朋友？

约翰： 是的。

阿德勒大夫： 喜欢他们吗？

约翰： 是的。

阿德勒大夫： 很好，你是带头的吗？

约翰： 我们轮流做。

阿德勒大夫： 你喜欢当带头的吗？在好的事情上做带头的是件非常好的事，可是有的时候一个男孩会认为在坏的事情上带头比较好。在好的事情上带头要有很大的勇气，在我看来你总是喜欢成为关注的焦点。在你还小的时候他们把你惯坏了吗？

约翰： 没有。

阿德勒大夫： 不妨好好想一想，也许你觉得你不像过去那样被人重视，觉得唯一能够吸引别人注意的办法就是扰乱班上的秩序，不然就是和母亲争吵。也许你还没有发现其他办法，但是我确信像你这样聪明的男孩能找到更好的办法，你有足够的勇气尝试新的办法吗？我知道任何你喜欢的事情你都有办法完成，我也确信你可以在学校里成为最优秀的学生。也许你不相信，害怕尝试，如果大家都说："约翰是个好孩子。"你不认为那样会让人感到更舒服吗？为了使自己成为焦点而去打扰人是很懦弱的做法，帮助他人才是比较勇敢的方法。你有足够的勇气去尝试吗？你认为多久才能成为班上品行很好的学生之一？你是很聪明的，我确信你可以在两个星期之内做到。你可不可以在两个星期之内来看我，告诉我你和人相处的情况。

约翰： 好的。

---

(1) 一上指一年级上学期，一下是一年级下学期，以此类推。

第五章　成长的恐惧

今晚我们要考虑乔治的病历。一个六岁八个月大的孩子，读一年级下学期。病历中说母亲带他来这里，希望我们帮助他改正说话的毛病。他有很多坏习惯，例如：像婴儿一样说话、做鬼脸、扮小丑、假装不能阅读或是回答问题。他的智商是八十九。有可能他那少见的说话方式是生理上的毛病。但是孩子的坏毛病不只这一项，因此更有可能的是，他在某方面的适应能力有问题。如果是真的，那么孩子不好好讲话，或是为了避开和朋友的接触，或是把接触限在自己觉得有保障的领域。必须用其他的证据来证实我们的假设。他可能不爱干净，不合群，挑食，胆怯，等等，但是他有八十九的智商，因此能力方面没有问题。他做婴儿一样的动作一定有目的。从以往经验判断，我怀疑这是个害怕长大的孩子，我知道有个五岁的孩子，他喝东西总是要用奶瓶。很明显，他坚持要把自己固定在婴儿的有利环境中。他有自卑情结，他不会说："我不希望长大。"可是他的行为是要逃避他不了解的新情况。从他的目标来看是很正确的行为。即使孩子在意识到自己不希望长大，他仍是不知道后面的原因。意识与下意识决不是相互矛盾的，它们是向着同一方向流动的两条水流。

一个想继续做婴儿的孩子几乎都有坏习惯，重要的是知道他会选择这样的目标的原因。他也许是个被极度惯坏了的孩子，也许是个漂亮的婴儿，也许一生下来就在生病，也许是独子或者幺儿。他做鬼脸，扮小丑，这是获取注意的好办法，同时也证实了他是个被惯坏的孩子以及在努力挽回他觉得正在消失的愉快状况。他的婴儿语不是缺陷，而是天才的表现。婴儿语和鬼脸都是孩子神奇的创作的一部分，如果他承认想继续做婴儿，那么他选择的技巧是很有效的，没有比这更好的了。许多孩子找到让自己变得幽默的办法，有时他们无意中做了点什么被人笑，然后练习类似的动作，最后在幽默方面他们真的变成了艺术家。

乔治假装不能阅读，再次把自己变成婴儿，而其他人做他该做的事，在那种状态下，不会有人期待他阅读或者回答问题。因为他玩弄这些把戏而责备或者处罚他是大错，他没有撒谎，因为他是在追求自己的目的，虽然不是他父母制订的目的。如果他人生的目的是做个好学生，

他会学习阅读，学习回答问题。他实际做的是假装“我没有法子”，用心理学的语言解释是：“我是个婴儿，你不可以期待我做什么。”病历上说：

“家里有一个十四岁的哥哥，两个姐姐，一个十一岁，一个九岁。”

我们的假设现在又得到一个佐证：他是最小的孩子，很容易被惯坏。

“乔治和他的哥哥与两个姐姐常常争吵。”

这很有趣，显示乔治不完全是个懦夫。如果他一点儿勇气也没有，其他孩子几乎不会和他争吵。

“他和两个姐姐处得比较好，特别是十一岁的那个。她是个很能干的孩子，母亲生病时，她在家里取代了母亲的位置。”

很明显，姐姐给了他那种他希望得到的注意。可能先是母亲宠他，而姐姐有时模仿母亲。

“大哥有时打他，不喜欢他的朋友；乔治有时带一个黑人小男孩回来，大哥特别不喜欢这个小男孩。他说乔治举止可怕。”

这里的可怕举止是一个婴儿的举止。我不觉得这有什么可怕；我认为这相当艺术化。如果他要做婴儿，他就必须像婴儿一样保护自己。他没法改变他的目标，因为他对自己的情况没有深刻的了解。让乔治了解成长有更多力量，向前追求进步要比寻找失去的天国来得更好。我不相信这会是很难的事。

在这里我们可以看到学校的价值，因为如果老师鼓励、训练乔治成长，他就可以有一条迈向未来的路。我们一定得说服他的母亲训练他更加独立，催促他对家里的其他成员以及玩伴有更多兴趣，要教导他哥哥他的方法是错的。孩子们在他做鬼脸时不要笑，不要给他机会，让他可以用那种便宜把戏把自己变成重要人物。

“家里的其他孩子讨厌听到乔治的婴儿语。大哥、大姐在学校的表现

都很好，两人都属于高智商群。二姐属于低智商群。乔治是个漂亮的金发碧眼的男孩，其他的肤色比较暗，没有什么吸引力。母亲说：‘这样金发碧眼的可爱孩子，我们都没法不爱他。’”

我们说他是个被宠坏了的孩子，现在又得到了更多佐证。

“父亲是意大利人，是个砖匠。母亲是美国人，父母相处并不愉快。”

这对孩子的发展是一个可以把情况弄得很复杂的因素。如果父母相处不快乐，孩子又太依赖母亲，他会有不爱父亲的倾向。这会把他的生活弄得很狭隘，也是他想继续做不负责任的婴儿的一个原因。

“乔治有一天到学校来，非常恼火，他说：‘我妈妈一夜都没有回来；爸爸把妈妈弄哭了。她出去了，没有回来。’整个上午他都很担心，不断地问是不是该回家了。”

如果母亲整夜都不回来，那么争吵一定是很厉害的。这种情况下，孩子社会感的发展尤其困难。显然，他和母亲关系非常亲。

“母亲回家时告诉他，她去了电影院，病了，没有办法回来。”

这显示母亲没有和孩子说实话。我不会劝她把实情告诉孩子，但是我确信她可以把谎言说得更好点。

“家里的境况一度相当不错，住在南部，有钱有车。离开南方后母亲觉得很难过，她病了很久。父亲好几个月没有工作，几个月前他还向学校请求经济方面的帮助，不过现在他有了工作。”

这是孩子的又一项困难。孩子可能记得过去比现在快乐得多，家里比较有钱，忧虑也少。

“母亲有一个侄子在另一个州，也有语言的毛病，和乔治的情形相似。”

从这句话看来，母亲也许相信孩子的病是遗传的。这个侄子的母亲是乔治母亲的姐妹，两人都来自一个溺爱孩子的家庭，所以病情不是遗

传而是情况类似。在调查时绝不可以不顾家庭传统，可是在彻底调查之后我们常常发现假定的性格遗传只是无知的迷信。

“孩子出生时正常，不过喂食是一件难事，他也常生病，直到三岁时情况才有所改变。”

也许这个孩子消化道有毛病，也许只是母亲在喂食方面缺乏技巧。很有可能他在生病时被惯坏了，因为这符合这个家庭的传统。

“他开过一次刀，把扁桃腺给切除了，因为父母认为这对他的语言能力有帮助，但是没有用。”

自然，这一情况不会因为扁桃腺的切除而改善。如果孩子希望做婴儿，那么有没有扁桃腺，他也会是婴儿。

“医生向母亲保证他的语言器官没有问题。校医发现，除了几颗蛀牙之外，他的健康状况很好。学校里的孩子喜欢他，也喜欢看他的鬼脸。”

要年轻的学生高兴是件容易的事，于是乔治训练自己做喜剧演员。

“他常和同学打斗、推他们，和坐在附近的孩子讲话。他到学校时看上去干干净净的，但是没多久他就把长统袜拉下来，把领带松开。”

这些全都是演员常用的把戏。

“他从不把衣服挂起来，不穿了就把它往衣柜里一丢。他冬天上学不穿外套，他说外套太短了。他也不肯穿他的厚重夹克，因为破了一个洞。”

不干净无疑是骄纵孩子的标志，不过乔治也是个爱虚荣的孩子，讲究穿着。他在家庭富裕时有好衣服，也许这是一个重要因素，如果他的外衣一直都有一个洞，他就不会想没有洞的事。

“他的算术很好，阅读方面进行得也很顺利。”

这些都是好现象，显示他在克服学习方面的努力。显然，他有个仁慈的老师，不然他可能在算术方面会有困难。

“他的书法很差，纸张又脏又不整齐。”

这让我们觉得他可能是个左撇子，因而对他来说写字会特别困难。

“他改变了左撇子的毛病。在教室里他从不用左手，但是他可以用左手写数字，而且写得很好。”

我们的假定没错，他是个左撇子，他也没能完全补偿右手在写字方面的缺点。这样的孩子在学习阅读方面会有困难，也常常因为不良表现被人看作愚蠢，但是如果我们仔细调查会发现，如果从右往左读他们可以读得很好。

“他会迅速回应别人对他的称赞。”

这不需要解释。

“他不是笨手笨脚，但是装着没法做事情。举例说，如果老师在看他，他会假装不会折纸，但是，如果老师不看他，他可以折得非常好。”

我们一再地看到这个孩子的目的——让每个对他好的人做他要他们做的。他在设法证明他只是个婴儿。

“他自己不穿衣服；不喜欢别人替他清洗，母亲替他洗时，他会大吵大闹，尽力喊叫。”

这又是被惯坏了的证据。母亲替他清洗时他喊叫，不是因为他不喜欢清洗，而是因为他希望给母亲制造更多的麻烦。

“她处罚他，用鞭子打他；有时，为了避免一场争吵，她让十一岁的姐姐替他清洗，给她报酬。他自己吃饭，但是很慢，边吃边玩。”

母亲在其他方面放纵孩子。现在想用体罚来教导孩子清洗的重要性，这是不行的。显然，吃饭也被他当作吸引他人注意的机会。

“他在家里不听话，常做鬼脸，也从不收拾玩具、衣服。他和两个姐姐睡同一个房间，和二姐睡同一张床。”

应该告诉母亲这样的安排不是最好的。

“父亲从不处罚他，但是母子的关系要比父子的关系好得多。母亲说如果孩子偏向父亲她会觉得非常难过。”

这是很重要的信息。显然，母子的关系比较亲密，但实际上母亲妨碍了父子关系的发展。就算母亲没有说过上面讲的话，我们也可能得到同样的结论。因为他们的婚姻不和睦，孩子偏向母亲，母亲会不自觉地、本能地把他拉到自己这边来对抗父亲。

“他和街上的一些男孩玩，但是他比较喜欢和女孩玩。”

这个偏好符合他的方式。他喜欢和女人在一起，因为他的母亲和大姐都放纵他。如果要给他找补习老师，应该考虑到这一点。当然，让孩子有这种情感的执着是不明智的，可是在开始时也不能对他批评得太厉害。我想如果需要为他找一个补习老师，应该给他找一个女老师。

“他的理想是做一个牛仔，因为他看到电影里的牛仔全都会打斗。”

灰心的孩子在幻想中喜欢扮演英雄角色，这是常见的事。对这个孩子来说，牛仔就差不多像是神明一样。让这个孩子改变应该不是太难的事，他的理想显示他希望成长，如果有人能替他扫除成长的障碍。也就是说，他愿意在适当的条件下做英雄。

“他梦见一个人把房子的门拿走了。”

我们差不多可以猜到这个孩子的梦，寓意成长危险的梦适合他，他可以用这些梦为自己继续做婴儿的希望辩护。病历上提到的梦有些奇怪，不过我想是可以解释的。如果有人来把房子的门拿走了，房子会敞开，他就没有保护了。门是一种防护手段，乔治对自己的防卫很有兴趣。

他的字迹中有好几处迹象显示他是左撇子。例如，他写的m是左右反转的，纸左边的空间留得很小。他的书法很糟糕。

这里最大的任务是说服母亲，消除乔治和他父亲之间的对立关系。应该告诉哥哥姐姐不要批评他，不要去注意他的鬼脸。母亲应该努力使他更加独立，在他为自己清洗、穿衣服、替家里当差时可以奖励他。我

相信老师对这个孩子有彻底的了解，不需要什么教导。在他写作比较整洁时，老师可以称赞他，如果乱了也不要责备他。在他设法吸引老师注意时，老师应该夸大她的回应。老师也可以私下告诉他，如果他真的想要，她可以替他把工作都做了，但是不要当着其他学生的面这样说。然后，她可以说：“你看，你妈妈有点把你宠坏了。因此，你总是希望有人替你干活、照料你。这对你的成长不利，如果你想继续做婴儿，这倒是个好办法。”

会议

乔治和母亲一起进来，他挨着母亲，不愿意和阿德勒大夫握手。

阿德勒大夫： 你为什么不愿意和我握手呢？我是你的朋友。我知道你是个大男孩，可以一个人走，不需依靠你的母亲。你不是婴儿，对吗？

孩子和阿德勒一起离开了母亲。

阿德勒大夫： 你有很多朋友吗？是好朋友吗？你帮助他们吗？

对每个问题乔治都是点头，但是不看阿德勒大夫。

阿德勒大夫： 你知道，他不相信我是他朋友，他不愿意看我。（面对乔治）你以为我会咬你吗？你最喜欢做什么？

乔治： 画画。

阿德勒大夫： 你希望做一个画家吗？

乔治没有回答。

阿德勒大夫： 还有比做画家让你更喜欢的吗？

乔治： 我希望做个牛仔。

阿德勒大夫： 如果你是牛仔，你要做什么呢？

乔治： 我要骑马。

阿德勒大夫： 要骑马不一定要做牛仔。我确信你可以做任何想做的事。告诉我，你希望做婴儿还是宁愿当老师，或者医生？

乔治对这些问题的回答都是：“不。”

阿德勒大夫： 我想要是你在做功课时更加小心，保证你的手是干净的，人们会更喜欢你，你的老师也会称赞你。你的哥哥对你很粗暴吗？我会让他不要再和你打架，我也会告诉他，如果你像一个婴儿一样讲话就不要理会你。从现在开始，如果你像个婴儿一样做鬼脸，没有人会看你。如果你喜欢，你可以整天在那里做鬼脸。长大后，你要做什么？你不希望提升语言和背诵能力吗？

乔治： 希望。

阿德勒大夫： 那就应该开始自己穿衣服，自己清洗，好好吃饭，不要再做婴儿了。要是你的举止总是像个婴儿，你怎么能做牛仔？那不是正确的训练方法。

孩子匆忙地走开了。

阿德勒大夫： 他停留一下就走了，这显示他在许多人前感到不舒服。但是我相信我们已经把一个新想法灌输到他脑子里了。

阿德勒大夫： （面向母亲）乔治替自己创造了一个婴儿的角色，也许因为他记得自己小时候是在一种非常快乐的环境中，他现在希望回到那种环境中。因为这个缘故，他给你制造麻烦，强迫你为他清洗、穿衣，把他当成婴儿。他并不顽皮，他是个好学生、好孩子，我确信他会在短期内克服他的困难。要是你想协助他，不要去注意他的鬼脸，也不要为此责备他，同时让其他的孩子不去理会他的鬼脸。他如果像婴儿那样讲话就装作没听见，如果像一个长大的男孩一样讲话你就称赞他。他太依赖你了，在其他人面前又太害羞了。如果他哥哥和父亲能花点功夫和他做朋友，那会是很好的事。我知道在学校里老师给了他很好的鼓励，如果你也能帮助他，一切都会顺利。让他自己清洗、穿衣，即使要花很长时间。看到他往正确方向努力时称赞他，对他说：“我很高兴你现

在是个长大的男孩，不再是婴儿了。”他的一切坏习惯都是因为他害怕长大，鼓励他，让他了解成长真的不危险。不要向他传道，但是在他像婴儿一样说话时，不去注意他，直到他努力好好说话为止。

母亲同意照指示做。

阿德勒大夫：（面向学生）你们知道，有的时候我不会给很多直接的指示。没有人能把所有的小手段治好，这样的孩子需要这种小手段。告诉母亲，但是如果她了解整个情况，她会知道该怎么做。订出一套适用于所有紧急情况的规则是不可能的。当然，这个家庭看来相当不快乐，但是，有的时候家里的一些小小转变就可以改变整个气氛。

学生：要怎样才能爱一个孩子而又不放纵他？

阿德勒大夫：你想怎么爱就怎么爱，但是不可以养成他的依赖性。让孩子像个独立的人一样行动，你有这样的责任，而且必须一开始就训练孩子这样做。如果孩子觉得他的父母除了供他使唤之外没有什么其他可做的，那么他对爱就有了错误的看法。

第六章　反叛的“坏”男孩

今晚我们要讨论的是一个十二岁零五个月的男孩的案例，他的问题是无法让他改正自己的毛病。有人指控他在缓刑期间打架、偷窃，同时建议他的父母把他送到一个特别机构里去。

这一安排可能表示父母找不到合适的办法说服孩子过正常的生活。的确，人们对有些病例会感到无奈，他们没有办法改变孩子的生活方式，甚至在个体心理学方面有很好训练的人也会如此，但是要相信我们可以找到正确的方法，也要相信我们能够做到别人不可以做到的。在碰到困难的案例时，有时对孩子这样说是聪明的：“我相信我知道你为什么这样做，但是不知道能不能让你对原因也有同样清晰的了解。”这通常会带给孩子一个好印象。这一类的人有自卑情结、优越情结，如果他们发现老师与医生也承认不能治疗所有的病人，不会因为承认失败而受苦，那么对病人，特别是对那种要让老师知道她对他就是没有办法的孩子，会是一副解药，让他松一口气。如果你用“也许我不会成功，但是另外一个人会”的态度对待孩子，你可以软化他对你的敌对态度。

这类倔强的孩子被人指责打架、偷窃是可以想象的。他觉得自己被骗了，可是他有勇气为自己的权利奋斗：可能是与让人感觉软弱的环境做斗争。病历说他是在缓刑期间。受到这样的处分本身就不是很好的事情，很可惜这个孩子在四五年前缓刑开始时没有来找我们。现在这个孩子因为缓刑而被贴上了标签。有人劝他父母把他送到一个特别机构，这表示他在此环境中已经用尽了自己的能量，已经对未来感到绝望，已经被看成是一个无可救药的孩子。在这样的情形下，我不反对把孩子送走。但是送他到哪里去呢？谁会了解他，训练他，使他活得更有意义呢？更重要的是：要让这个孩子有自信，要让他喜欢帮助他的老师与医生。我不知道把他送到什么地方可以做到上述两点，但是我确实知道如果学校里有精神卫生诊所，他就可以得到更好的帮助。在诊所里可以替他找一个朋友或教师，让他可以体验一下家里所没有的人与人之间的伙伴关系。

常见的办法是把这样的孩子送到感化院去，可是据我的观察，大部

分的罪犯都去过感化院，我十分怀疑感化院是否真的感化过任何人。

让我们看病历上的记录：

“过去的问题包括：在学校里制造麻烦，偷窃，打架。他被送进一个感化院，在那里待了三个月。”

他被送到感化院去，没有问题，这只是凸显他的抗议。

“他生长在一个传统的德国家庭。父亲是个严厉的人，比较喜欢长女，死于肺病。母亲比她的第二任丈夫要大很多。继父对尼柯拉斯很友善。一个姐姐在六岁时死了，她比尼柯拉斯大两岁。另外一个姐姐比他大十六个月，还活着。他现在有一个继父生的妹妹，四岁。在大姐死时，尼柯拉斯四岁零四个月。父亲死时他四岁零六个月。”

显然，父亲不是那种能够培养尼柯拉斯社会感的人。家人的死亡给他什么样的印象，这是应该发现的。继父生的女儿比他小八岁，恐怕不是他的对手。他的生活风格在妹妹还没有出生前就已经定型了。我们可以大胆猜测，带给他麻烦的是他的姐姐，可以假定，她发展得很好，而且比较受母亲喜欢。如果能证实这一推论，就可以很容易地了解他生命中的互动因子与运作。他觉得自己被歧视，害怕无力与人竞争。也许他感到气馁，因为没法超过他的姐姐。

“父亲和母亲彼此没有任何埋怨。尼柯拉斯和他的姐姐经常争吵。继父对他很好，努力赢取他的信任。他很喜欢母亲与继父生的妹妹。母亲说她已经没法忍受尼柯拉斯，想把他送走，因为他吵闹，而且把房子弄得很脏。”

这些都是很重要的事实。尼柯拉斯和他姐姐竞争的假设现在得到了证实。继父看来是个好心的人。但是他在和尼柯拉斯的和解方面做得不够。最小的女儿不是对手，也是我们原来猜测的。母亲和病人之间有冲突，从她在提到孩子时的语气就可以判断她和孩子的关系不好。我们知道尼柯拉斯想胜过他姐姐，可是又发现她太强了。他希望母亲会帮助他。当她不肯帮助时，他就打架，不爱干净，用这样的办法打击她。他用偷窃来表达他的气馁。他吵闹，不爱干净，因为他认为母亲对这些事

非常敏感，所以选择了这一弱点，不过，大部分十二岁的孩子都很吵闹、肮脏。

“继父在一个肉市场工作。母亲有一笔小小的津贴，主持家务，算得上小康生活。他们拥有一座有五个房间的公寓。父母两人用一个卧房，两个女孩睡一个房间，尼柯拉斯睡在餐厅的沙发上。他在一个卫理公会主持的主日学校上学。孩子的出生正常，是个正常婴儿。五个半月时断奶，十岁之前，个子比较小。十三个月时可以走路，十六个月时可以说话。目前他有手淫的习惯。”

个子小的孩子常常是很有侵略性的。尼柯拉斯的身高可能给他很大的刺激，让他去和姐姐竞争。年纪小、未能好好成长的孩子渴望别人注意他、看着他、保护他，这些孩子的手段，依我看，主要来自这一渴求。解释也和下面的假设相符：病人希望从母亲那里得到更多的关注，他可能觉得母亲比较关心姐姐。

“‘后研究所医院’的一名心理医生给他做过检查，要他服用溴化钾与刺激脑下垂体的药。治疗已经停止。母亲说孩子在父亲去世之前没有带给她任何麻烦。麻烦发生在她再婚之后把他接回来的时候。”

我们几乎不得不承认在最初的四年，母亲在尼柯拉斯的管教上很成功。然后父亲去世，孩子被送走，她再婚之后又把他接了回来。继父把他母亲抢走了，这可能是他没有能赢得孩子信赖的原因。

孩子回来之后没法适应，因为他遇到了新情况，而又没有做好准备。他和母亲的关系出问题了，因为他觉得自己已不再像过去那样重要，而母亲要对此负责。

“孩子的父亲死后，有两个月他是被放在叔叔婶婶家里的。这个家庭另外还有两个孩子。婶婶埋怨说尼柯拉斯和他的姐姐都不好。她要求付更多的钱。”

两个孩子品性不相投，他们开始产生矛盾。

“接着尼柯拉斯被寄养在一个有三个孩子的陌生人家里。这个家庭不干净，也不给他与他的姐姐足够的食物。尼柯拉斯在去外面的厕所时和

其他的孩子发生纠纷，被人捉弄。然后，他又被寄养到另外一个家里，那个家不允许孩子在房子外面玩。母亲去看两个孩子时常发现孩子躺在床上哭。她真的想好好对待他们，每次去时都带给他们礼物。一个大的女孩有时把尼柯拉斯的姐姐带到外面去，可是把他留在家里。他在这个家住了一年半，直到母亲再婚。”

这个孩子一再感受到屈辱。他在人生的最初六年里受了不少深刻的痛苦。

“刚回来时他常常哭，大部分时间都坐在母亲的膝上。”

现在，我们对这个孩子所遇到情况的假设有了佐证，几乎不可能有比这更好的佐证了。孩子过去需要他的母亲可是找不到她。现在他和她在一起，可是母亲又想把他送走。尼柯拉斯急于要赢得母亲的爱，和母亲接近。

“尼柯拉斯说：‘我希望离家出走，到一个没有人知道我的地方去。’”

在为自己权利争斗的孩子常常说这样的话。它的意思和不喜欢干净、手淫一样。他并不真的希望不讲究卫生、手淫、离家出走；他做这些事情有复仇的意思。可以确定的是，目前的情况让他感到没有希望，因为没有人可以信赖。

“他也说：‘我不希望再上学了，因为学习对我来说太难了。我希望可以回到感化院去；我喜欢待在那里。’”

这些话并不陌生，人在开始走上犯罪之途时，常会说出这类的话。如果一个人相信他的工作太难了，他会觉得只有靠偷窃才能谋生。这个孩子现在装出很大胆的样子，像是他希望做罪犯，希望去监狱。这些话都是一个没有希望者的愤怒的表达。要和这个孩子相处，一定要先得到他的信赖，这是可以看出来的。

“他早上冲进房间，让他姐姐伺候他。他喊着要吃东西，捉弄他姐姐，经常对母亲很粗鲁，但是有的时候又显得很有感情。他与父亲顶嘴，不听话，拒绝帮助父亲。”

这是一幕家庭剧。他喊着要吃，他其实想说的是："你们没有给我足够的照顾，我被骗了。"他的姐姐和父亲是他的敌人，他也在对母亲复仇。

"他偷吃很多很多东西。"

这是应该仔细观察的一点，看他是拿来自己吃呢，还是送给其他人。患糖尿病的孩子常有偷吃很多食物的欲望，这种孩子总是想吃，想喝，家里的人会觉得他不厌其烦，最后才发现他患有糖尿病。

"他从家里跑出去，好几个小时不回来。他说他在十三岁时要逃走。"

这表示，他不只希望离开家庭，而且也希望让母亲为他忙碌担忧，常常得出去找他。

"他在餐桌上的吃相让人非常厌烦。"

我们上面提过的问题现在又多了一个佐证。

"三个月前他一直被安插在一个特别班里，他和其他的孩子打架，故意在他们游戏时捣乱。他也偷他们的东西，用下流的语言骂他们。"

我们很难期待这个孩子在学校里会有好的表现。他真正想要的是做宠儿，可是老师和孩子们都不容许他扮演他所希望成为的重要角色，于是他就想办法贬低他们、污辱他们。他夺走属于他们的东西，使自己富有；他咒骂他的同学，人为地抬高自己在自己心里的位置。

"他希望回到'孩子们比较厉害的地方去'，他在知识上比特别班的孩子要高出一等。他对老师粗鲁、不听话、难以驾驭、忧郁、神经质、没有耐心、反叛、斗嘴、违抗，他不尊敬权威，老师和校长一直都很恨他。上学的第一天他偷了一辆小儿车，第二天又偷了一个球。从那以后他一直都不改偷窃的习惯，甚至和两个年纪比较大的孩子进到一家房子里去偷东西。他被送进一个辅导所，因为他告诉法官想去那里。"

很不幸尼柯拉斯已经走上了犯罪之途，因为他没有办法适应学校的

要求。他在处罚中感到荣耀。有些被打的孩子说："我不痛，我希望你打我。"为了维持他的理想，他愿意受苦，显示他有一定的力量。他需要一个好朋友，可以帮助他，让他不再往下掉。

"他用他父亲的屠刀把两只猫的尾巴给砍了，把一车鸡给放走了，目的是可以在后面追赶它们。他启动了一辆停放的汽车，让它从一个山丘上滚下去。一次他从一座女人的公寓里偷走了二十块钱。他也从店里以及类似地方拿过许多小东西。"

这些罪行显示他对动物、对人都缺乏社会感，而且为了让人恼火，他什么都可以做。当然，从另一个角度看，这个孩子的举止也是有理由的，因为他的目的是要使自己成为注意的焦点，借以处罚母亲、老师与所有其他不特别看重他的人。

"他把阅读作为娱乐，有时也上电影院。他没有朋友。"

像他这样的情况，没有朋友也许是很幸运的。要是他很容易交到朋友，他一定会加入一个帮派，在那里别人会接受他、欣赏他。

"他一个人游逛，会跳上卡车，坐很长时间，再坐其他卡车回来。如果他在街上碰上其他男孩，他会把他们拦下来，问他们是什么人、到哪里去，通常会说些损他们的话，最后会和他们打起来。"

他的举止像街上的野孩子，他也有些小小的勇气。当然，这样的训练不会培养出一个对社会有用的人。

"家里给了他钱，让他加入童子军，可是他马上把钱花掉。他的父亲给了他许多玩具，例如脚踏车、乐器，等等。他在特别班的时候，他的成绩不错，在阅读、拼写、语言方面表现不错，但是在绘画、音乐与手工艺方面不行。他现在上五年级，表现好。他不肯做家庭作业，除非他妈妈和姐姐帮助他。他从来不要求他爸爸帮助他。他的智商在不同时候从八十五到一百零三不等。"

从这里可以看出他把继父看作家庭的征服者，而他也只有在他指定的情形下才愿意学习。智商在不同时候会有这么大的差距，也显示智力测验的价值是相对性的。

“家里的人埋怨他每天都会找些麻烦。他经常被警察带回来，他们已经感到疲倦。邻居埋怨他的行为，发生的一切都怪在他身上。他的姐姐说弟弟带给她耻辱。病人说家里太拥挤了，父亲给了他太多工作。他恨他的家、学校与住的小镇。老师希望把他送到特别班去。班上的其他孩子嘲弄他、和他打架。校长努力以仁慈的态度对待他，同时尝试让其他男孩和自己合作。老师试着让他对运动产生兴趣，但是到目前为止一切尝试都没有用。”

这个孩子的人生目的是要给其他人制造麻烦，在这方面他非常成功。我们也能看出校长和老师的方法是正确的。也许如果班上的一个男孩能和他做朋友、得到他的信任，打架就会停止。

“他希望一个人阅读。他说其他的孩子会妨碍到他。除了夜晚回家之外，没有人知道他干什么去了。有个老师整天开车载着他兜风，然后又带他和她的朋友们一起用晚餐。尼柯拉斯表现得很好，乐于助人，在一次临时决定的晚餐上，他甚至帮助大家安排桌上的餐具。”

你看多么容易就能让他解除武装。但是一定得找一个可以不断对他起作用的方法，而不是偶尔起作用。

“下面是他早年的记忆：一次他向父亲要一分钱，他父亲绕着桌子追他；他姐姐和另外一个女孩在街上打架。”

他的生父可能对他不好，如果这是他的第一个记忆。姐姐和其他孩子打架的记忆对他下面的感觉是一个佐证：她是个倔强的女孩，要对两个人的争吵负责。

“他记得自己躲在一家花店的后面，因为他不愿意参加他父亲的葬礼。他记得看到火葬的进行，看到姐姐躺在棺材里，被人穿上衣服。”

这个孩子显然对死有很深刻的印象，但是很难知道他不肯去参加父亲的葬礼是因为死亡带给他的感触，还是因为他想复仇。我对这个孩子想做医生不感到惊奇。许多对死亡有过经历的孩子都想做医生。

“他夜晚做梦、尖叫，梦见恐怖的事。有时他说他梦见去一个葬仪社，自己坐在一张很好的、柔软的床上。一个工作人员说：‘起来，那是

我替死人穿衣的地方。'然后他跑进一个房间，看到一个个死人躺在床上。”

他夜晚尖叫，这是一种办法，目的是要说服母亲他没有勇气一个人待在黑暗里。死亡的主题一再出现，清楚地显示在他的内心里，他把死亡看成一个可能解决他的问题的办法。毕竟，一个完全没有希望的孩子的可能性只有三个：游逛、自杀与犯罪。

“他有时梦见壁炉架上的小塑像睁眼看着他，越睁越大，爆成火焰，然后消失。有时他看到有人向窗子里看，但是他只看到他们的头顶与眼睛。”

这些都是很有趣的梦，显示他认为白天和夜晚都有敌人围绕着他。他训练自己被惊吓，这样他可以尖叫，可以喊他母亲；也训练自己，证明自己的胆小和连母亲也不照顾自己的感觉。

“他希望加入陆军或海军，但是愿意接受任何给他的工作。他不想做律师，因为那需要花太多功夫去读书。他说他永远都不要做屠夫与医生。”

他说他不想做医生，显示他在这方面有过某种程度的思考。但是最后他觉得做医生是很可笑的，因为他在学业方面没有进步。他不想做屠夫，因为那是他继父的职业，他恨他继父。不过也可能是因为他克服了他的残忍倾向。如果这个孩子要选择一条犯罪途径，我想他不会走杀人的途径，偷窃则比较有可能。

“他希望做一个旅行推销员，看看世界。”

老师对病例的解释如下：

“我相信母亲在许多方面对尼柯拉斯是很好的，可是她觉得尼柯拉斯对她是一个灾难，急于想把他送走，因为她担心他会把她和丈夫的生活毁掉。她生活在恐惧之中，害怕孩子会变成那样，使丈夫对整个家庭情况感到厌倦，让丈夫觉得她必须在孩子与丈夫之间做选择。尼柯拉斯答应我他在晚餐时不会再尖叫，他一直都遵守这个诺言。他也答应坚持一个星期每天下午放学后去他父亲的店报到，帮父亲送包裹。他第一天照

着做，但是以后就没再去。”

病历到此为止，我相信老师对母亲心态的解释是完全正确的。我们似乎对尼柯拉斯已经很熟悉，像是一位老朋友。我们知道他处在一个危险的情况中，但是也知道我们能够改变他，赢得他的好意，因为那个老师能够把他当成朋友。我们需要替这个孩子另外找一个朋友，这样可以止住他在学校里的争吵。他以为妈妈比较喜欢他姐姐，我也必须向他解释这种想法是不正确的。作为第二个孩子，他很有野心，我要把这个原因告诉他，也要把他不能原谅他妈妈再婚的原因告诉他，同时设法说服孩子的继父要更好地协助孩子，要像朋友一样对待他。学校老师的地位最具决定性，我告诉过你们很多次，犯罪的浪潮必须在学校里，由老师把它止住。学校必须成为社会进步的中心，那是所有社会改革的理所当然的源泉。在约谈时也必须说服母亲，使她了解尼柯拉斯认为别人不欣赏他，因此不可以处罚他或者用警察来威胁他，要让他觉得他是家里的一名亲密成员。姐姐在社会适应方面可能也有问题。她必须放弃好斗的态度，放弃她和尼柯拉斯的竞争。

会议

母亲进入房间。

阿德勒大夫： 我们希望和你谈谈你的孩子。在看过他的病历之后，我们认为这绝对不是一个没有希望的案例。我们发现他是个聪明的孩子，如果能够发现他早年教育上的错误，并改正过来，他会成为一个好孩子。我确信你一直在努力这样做，可是你要知道孩子觉得自己被歧视，而他也在努力设法把他的这种感觉告诉你。他的姐姐是个好学生，在学校表现良好。要设法说服他：你对他的爱和对姐姐的爱是一样的，我认为那样做会有好处。我们发现你的儿子认为姐姐占有明显的优势，他一点儿希望都没有，因为他觉得他不可能和姐姐竞争。因为这个缘故，他才制造麻烦，惹恼你和家人。

老师对他相当了解，已经告诉他如何交朋友，如何提高成绩，我相信同样的事情也可以在家里做。在开始时你可以把他当成一个可以信赖的朋友。提出些问题让他思考：“你知道一本我们可以买给小妹的好书

吗？”“你希望有你自己的房间吗？”“今天中午你想吃什么？”这样做会让孩子觉得他有某种重要性。还要告诉他姐姐不要和他争吵。要让她了解她的弟弟已经不抱希望，他觉得他在家里的不愉快情况无法改变，因为你喜欢另外两个孩子。

母亲： 他的举止那么糟，弄得大家都不喜欢他。

阿德勒大夫： 他刚回家时，可能希望你完全是他的。但是他发现姐姐和你的先生已经取代了他的位置。问题也就从这里开始了。你是位仁慈的母亲，可能在最初你们还没有分开的时候知道如何和他做朋友，但是在他回来之后，在麻烦开始的时候，你不知道要如何应付他。你要他努力做一个好孩子，可是你对他责备得太多了。如果一个朋友犯错，你应该仅仅微笑，温和地提醒他，不要生气，也不要责骂。要是你认为会有任何帮助，我愿意跟他谈谈，向他解释已经造成的一些错误，我会努力说服他你对三个孩子的爱都是一样的。你的问题是要让家庭对他更有吸引力，同时家里的每个人都应该设法与他和解，平息他的怒气。我和老师也会帮助他，但是你要有耐心，因为这需要时间。这个孩子的问题现在很严重，但是我们不可以让他知道，决不可以对他说“你会有不好的结局”。你要知道他已经丧失了勇气，只希望过简单的生活。你的责任是鼓励他，使他能更加勇敢地面对人生。

孩子走进来。

阿德勒大夫： 你好！可不可以坐在这些朋友中间，告诉我们你最喜欢做的事。

尼柯拉斯： 我希望去西点军校，骑马、带枪。

阿德勒大夫： 在一个牧场或者农场不也一样可以做吗？

尼柯拉斯： 不行，农场上的马都是肥马。

阿德勒大夫： 你喜欢快马、比赛的马是不是？你在和姐姐比赛，看谁领先吗？

尼柯拉斯： 是的。

阿德勒大夫： 我看你不够勇敢，她在学校里是好学生。但是在我看来，你对当好学生已经不抱希望了。你的老师深信你可以做个好学生，如果你多注意你的作业。我相信你是个聪明的孩子，如果你努力就可以成为班上很好的学生之一，那需要时间，但是一定可以做到。你还不能去西点军校，如果想进去，你必须努力，要成绩好，进西点军校的最好办法是勇敢地完成现在学校里的任务。如果你在西点军校没有朋友会很寂寞，你可以在学校里交朋友，以此作为开始。在和你同学的交往中，你不能只是打斗，你要和他们做朋友。

也许你认为你妈妈对你不够爱护、你姐姐不关心你，但我知道你母亲的确爱你，我也要跟你姐姐谈谈，告诉她不要总是和你打斗。我要是你的话，我就要努力和你父亲做好朋友，他是个好心人，对你也没有任何意见。你的母亲很喜欢他，有一天你会发现某个女孩会爱你，和你结婚。你母亲爱你父亲，但这并不表示她就不再爱你了，她也爱你的妹妹和姐姐，你们都是家庭的一部分。要是你多帮助你母亲一点，他们一定会更喜欢你。现在我建议你下星期只做两次别人不喜欢的事，然后你再到我这里来，能做到吗？

尼柯拉斯： 能。

第七章　绝食抗议

今晚要考虑的是白蒂的病历。她是个六岁的女孩，主要问题是不好好吃东西，问题的大小和她对周遭环境的态度成比例。如果情况不符合她的意思，她会对食物显露出特别的厌恶。这是骄纵孩子的典型特点。另外，也不要排除生理疾病的可能性，肺病、软骨病以及一些传染病都可能使孩子有类似的现象。有时候两岁半的孩子会有的症状和不适应的孩子的症状完全一样，如果检查这些不适应的孩子，会发现明确的生理变化，他们不想吃东西是完全有理由的。和孩子打交道的人一定要有一些医药经验，非专业心理学家和社会工作者应该小心，以免在诊断方面造成危险的错误。不过，白蒂对食物的厌恶会随着对环境的态度而变化，让我们怀疑这是一个心理问题，而不是一个医药问题。

“她的情况在和母亲在一起时特别不好。孩子很少会热衷于吃东西，在用餐时几乎总是拖拖拉拉。吃的时候，她会把一些食物放在嘴里，在不得不吞咽时会显得很痛苦的样子。”

这是相当明显的证据：显示白蒂想加强她对母亲照料的依赖。也许母亲在开始时放纵孩子，然后了解到自己做错了，停止原来的做法。当然，孩子痛恨崇高地位的突然丧失；加上母亲可能过分强调吃的重要性，于是孩子就攻击她最弱的地方。只有在很少数的情形下，在脑部有严重的生理疾病时，孩子才会不能吞食。在吞咽上有困难的孩子以及成人，通常是在吃饭的时候想吸引别人的注意。他们看起来有很大的危险，拼命地努力，弄得桌上的人都吓坏了，可是别人很难告诉他要怎样吞咽。

“早餐是最糟的，几乎没法强迫她吃任何东西。”

我不敢确定我的解释是对的，在我看来这像是白蒂的晨歌，她像是在给母亲一点儿暗示，告诉母亲她在白天可能出现的困难。有许多神经症患者，特别是那些忧郁症患者，早上的症状会比较严重，就像是病人希望重新叙述他们的疾病一样。如果孩子在早上不吃东西，父母会觉得很烦恼，也许因为他们相信孩子的健康会受到影响。不难看出白蒂的权力是怎样扩张的，以及她是怎样靠着不吃东西这一行为统治整个家庭

的。孩子的目的似乎是要支配整个家庭。要了解为什么她会选择这一目标，一定得先了解她在家里的位置。我的第一个猜测是她在家里是独女，因为某种原因，支配家人对她有着非常的重要性。

“有很长的时间，她使用呕吐的办法，以及挑食的办法。如果强迫她吃，她就会吐。最近又有一次突然的呕吐，这是在学校发生的一次事件引起的。老师一定要她把一样她不肯吃的东西吃掉。白蒂觉得这不公平，因为其他的一切她都要了两份，而且她之前在学校和在家里都有很长一段时间正常饮食的记录。”

我常常坚持说，不要强迫孩子吃东西，因为他们比我们强。从这一报道判断，白蒂的老师特别严格。孩子的抵抗遭到了严厉处置，这比家里的不严格训练要更糟。过去，人在遇到神经性晕眩时，通常的应对办法是在他身上洒冷水或是对着他大喊。这个办法非常有效，可以把病止住。但是很有野心的个人如果不能用这类的病痛达到自己的目的，他们会简单地找寻一个更有效的办法。我记得有这样一个病历：一个很有野心、很喜欢支配人的女人，她没法忍受在路上有很多车辆时和丈夫在一起开车。在她害怕或是生气时，她会抓着先生的手或是方向盘，想要叫他停住或是妨碍他驾驶。可是她这样做会让他开得更快，最后她知道没有办法阻止他。你可以把这个叫作治疗或是应付办法，但是这使我想起在大战时很普遍的治疗措施。当士兵出现歇斯底里、发抖时，或是不能讲话时，医生对他们使用电震。这些士兵在电震之后或是停止抖动，或是尖叫。这不是治疗。通过发泄可以使得以心理态度为基础的身体症候消失，可是个人的行为方式并没有因此消失。他总是会找到另外一条路，扮演他的虚构的优越角色。停止白蒂的挑食与呕吐不会是难事，但是以后她又会发展出其他的症候。

“还有一个次要的问题：在过去两年，她变得越来越不合群，越来越喜欢和其他人——包括她母亲争斗。她不肯和别人打招呼。”

我们已经推论出她的攻击主要是针对母亲。拒绝打招呼是一个常见的症状，在解释上也是很有趣的，因为它和招呼的整个起源是连在一块儿的。许多目的在于支配成人环境的孩子发现，在街道上与老师和许多其他人打招呼会有困难，因为他们觉得这样的招呼是屈服。例如，在维

也纳，招呼里不只暗含有屈服的感觉，而且也真的表现出来了。我们常见的一种招呼是：“Servus！”实际意思是：“我是你的奴隶。”这种打招呼方式大概起源于罗马时代，当时的奴隶如果碰到主人必须举起帽子同时说：“我是你的奴隶。”在美国，当然，招呼通常是一种友谊的表示。

“白蒂遇到人，不会自然地、礼貌地和他们讲话，会使用虐待性的言辞。她不会忘掉一个想象的冒犯，经常想到自己受了某种委屈，然后又会转到另外一种委屈的想法上去。目前，她似乎不大愿意和新的事物接触；避免新的情况，避免和新人在一起，不论老少。当她碰巧愿意和一个陌生的孩子玩时，她愿意让其他的人先做初步的接触。”

这是孩子的社会感缺乏发展的进一步证据。

“她似乎花很多时间在思想上，常希望很长时间不要有声音，把这个时间花在沉思上；在这样的沉思之后，她常会提出很聪明的问题。”

其他的心理学派，尤其是荣格学派会说沉思态度显示孩子是一个内向的人。这个孩子是一个内向的人，但是这不是一种与生俱来的状态，我们能够了解内向是如何发展的。白蒂孤独，和她的伴侣没有联系，因此除了沉思之外没有别的可做。如果孩子喜欢朋友，有强烈的社会兴趣，荣格学派会称他为外向。

而这仅表示她受过很好的教育，而且是在一种可以体验与追随社会兴趣的情况里长大的。我不相信内向与外向是固定的。

“她喜爱自然与户外。经常要求住到乡下去，在风景特别迷人时，她会很兴奋地说：‘世界是何等的美丽！’”

孩子如果合群，同时又对自然感到兴趣，那是很幸运的。这个孩子对人不感兴趣，我比较相信：她对自然的爱不是建立在她的勇气上，而是建立在她的弱点上。有的人害怕与社会接触，会与世隔绝，一个人住在一个小岛上，或是住在森林的一个茅屋里；常可以看到这种对自然的爱。

“但是，不久前，在一个明朗的上午，当她似乎深深感受到自然的美与空气的新鲜时，她尖锐地说：‘我喜欢生气。’”

这再次显示她没有办法与社会接触，因此，生气就变成少数几个她还可以有的活动。她生气也是让她母亲生气的最好办法，因此，她喜欢它。

“父母说吃的问题一生下来就有，其他的是新发展的。”

这仅仅表示白蒂用的工具变了，不过大情况仍是一样。

“这一家庭包括父亲、母亲与独女。父母的关系是很亲密的，可以说是真正快乐的婚姻，虽然因为经济压力以及母亲的家人——她和娘家有亲密联系——的长期病痛的缘故，有相当的紧张压力。父母两个都有些紧张，不时有情绪性的爆发。”

独女通常一定要让自己成为注意的焦点，比大家庭的孩子要厉害；这样的孩子在发现父母非常亲密时会觉得自己受到歧视，原因我们已经谈过。婚姻不快乐是孩子要适应的问题，我们不能坚持说，快乐婚姻在养育孩子的过程中是最重要的事情。必须总是从相对关系里去看家庭的情况，然后才能了解孩子与父母的关系。

有关白蒂与母亲的冲突我们现在有了更多线索。毫无疑问，母亲对娘家人疾病的关注降低了她对孩子的兴趣。父母情绪的爆发对孩子总是很糟糕的，特别是如果孩子很有野心，习惯于站在舞台的中心。这样的情绪爆发会使白蒂没法表现她的优越。她缺乏社会兴趣，因此没有办法和外面的人接触，而家里的紧张气氛把她在家里的路也切断了。唯一剩下的，可以表现她的优越的，就只有饮食这一领域了，因此她要维持她挑食的习惯。

“父亲是一个作家；母亲做生意。两个人的收入加在一起才能应付家里的开支。公寓有四个光亮的大房间，父母共用一间，孩子睡自己的床，不过她和女佣共用一间。孩子有一个祖母，她从一开始就过分关心孩子的饮食与体重，经常在孩子面前讨论这些事情。结果父母也被感染了，像她一样担心这些事情。”

出现了一个新的因素。祖母通常过分放纵孩子，使得母亲的处境更加困难。我们可以冒险猜测说，母亲和祖母之间有分歧。祖母使得孩子

更加感觉到食物的重要性与意义；也鼓励她相信吃是世界上最重要的事情。

“祖母对母亲一直都是抱着批判的态度，甚至在孩子前面也是如此。母亲相信祖母的影响造成了孩子现在对她的批判与不友善态度。”

一个孩子想用自己作为焦点的办法统治他的家庭，会很自然地站在仁慈、担心、不断无聊地谈论孩子的祖母一边。但是祖母可能不是造成白蒂问题的唯一原因，虽然她确实扮演了一个重要角色。

“孩子出生时身体完全没有问题，母亲在喂了七个月奶之后才断奶。后来因为喂了她成分不纯的牛奶，造成严重的肠病，花了很长的时间才治好。她发育正常，十四个月可以走路，十五个月可以说话，很快就能说出完整的句子，并且会用复数。”

这个家里把吃看得很重要，肠病提供给了我们有关这方面的另一个线索。剩下的资料也很重要，因为她告诉我们孩子非常聪明。

“她有很好的习惯，非常干净，但是喜欢吮吸大拇指。费了极大的功夫才去掉她的这一习惯。”

吮吸大拇指一般是个吸引注意的办法，去除她的这一习惯可不容易。可能因为她发现这是个好办法，让别人总得看着她，戒备她。无论如何，关于这一习惯也有不同的看法。弗洛伊德学派的人认为它是一个性的复合体，一种变态。纽约儿童指导中心的李维大夫所支持的说法要合理得多。李大夫发现如果母亲奶多而且很容易就流出来，孩子的嘴和下巴缺乏适当的运动，吮吸大拇指是一种补偿。我相信李大夫的说明是吮吸大拇指的一个因素。我也相信孩子如果觉得别人会因为这个而看着他、注意他，他也会养成这一习惯。

“在白蒂的手被绑着时，她开始采用呕吐的办法。”

换而言之，她用另外一种办法证明自己是比较强的一个。弗洛伊德会说她必须抑制她的性欲，因此吐了。

“母亲记不得她第一次的呕吐是因为反抗对她的限制，还是反抗食

物。她对禁止她做的事总是会激烈反抗。”

想支配的孩子会痛恨禁令，这是不难理解的。这类孩子没有办法用处罚来影响他们。

“还不到两岁时，有一次威胁她要把她的玩具拿走，她回答说：‘我不介意，我也不需要它们。我可以向窗外看，可以思考。’”

这个孩子多么容易就维护了她虚构的优越目标。她为自己是比较强的一个感到骄傲。她的话所表达的就是这点。

“这个家庭是个中上阶级的家庭。父母的朋友主要是专业人士。孩子比较听父亲的话，和他很亲。当父亲抚爱母亲时，孩子会提出明显的抗议，例如，她会说，‘也吻我’，或是‘你也抱我’。”

很明显，孩子认为父母的相爱会减少对她的爱。

“母亲必须工作。在两岁半时，孩子每隔几个星期被送到一个有着专业训练的仁慈护士那里，希望她能够比较独立，因为她过度热爱母亲了。父母也希望这样可以把她喂食的问题解决。送去前没多久，母亲因为娘家的人生病，不得不离家去看他们。在那段时间里，孩子闹得很厉害，没法平息她。”

白蒂当然没法理解放纵她的母亲的突然脱逃。对孩子来说，这是个真正的悲剧。

“在被送走的这段时间，她静静地伤心了好几天，但是最后接受了现实，看上去能适应新的境况了。”

“看上去”这个词用得好，因为以后的发展显示她一直都没有原谅她的母亲。

“母亲认为孩子永远都记得这次分离，永远都不能原谅。之后没有多久，她被送进一个实验性质的私立学校。”

母亲似乎了解白蒂的情形，但是不知如何补救。

“她猛烈反抗，不肯上学，痛苦地哭泣，不吃东西，同时呕吐。这样的情况持续了三个月。”

白蒂在抗议方面显出了很大力量。从一个角度看，这是一个很有希望的迹象。如果这种力量能用在有用的方向，她可以成为一名领袖。

“然后她突然宣布她愿意上学，不再哭泣，从那以后在上学的事上就不再有问题。她现在在幼儿园里已经是第三年了，相当受人喜欢。”

突然转变的原因一定是因为她找到了一个比较好的处理学校问题的办法，再不然就是发现了一种比较有利的境况。她对其他孩子不感兴趣，但是在学校里受欢迎，这点是有些让人感到惊奇的。不过，许多被宠坏的孩子能发展出一种漂亮的吸引人的技巧；白蒂可能也是这样。

“直到最近她对年纪较大的男孩都有很明显的吸引力，她很享受地运用着她的魅力。她对男孩有很大的影响力，老师下功夫想要知道她怎样把男孩赢了过来，但是她们无法知道她的办法。”

这证实了我们的想法：她有一种使别人宠爱她、放纵她的好技巧。她对付男孩的办法可能就是她用来取悦她父亲的办法。

“在最近的两个夏天，她都去参加由一位老师主办的夏令营，每次三个月。去年，除夏令营之外，她又和一位同学以及她的父母一起旅行了两个星期。她的一举一动都非常优雅，同学的父母对她非常称赞。无论如何，每年她都会事先宣布说她不想离开家，今年她也是一样强调，不过每年她都高高兴兴地去了。”

这个孩子知道如何让别人喜欢她，这里又看到一些这方面的证据。她说不想离开家，这只是她给父母添烦恼的一种手段。

“今年她坚持要和母亲一起出去，像学校里的许多朋友那样。”

她想和母亲在一起：这是在她灵魂中燃烧的火焰。她很聪明地责备她的母亲：“我的朋友都和母亲一起出去，我要和你一起去。”

“她的娱乐活动正常。她没有街道上的朋友，因为每天下午四点半之

前她都在学校。她的爱好是钢琴，在这方面她有很好的天分，虽然没有人教过她，但她已经谱过一些美丽的小曲子。她学校的老师说，如果她肯努力，她可以把一切事情做好。大家注意到她对自己的工作很敏感。她安静不下来，除非她认为已经把工作做得很好了。如果她担心不会占优势，她就不会去工作或者游玩。”

白蒂在学校的行为是没法责备的，因为任何责备对她的骄傲与野心都是莫大的侮辱。

“她觉得没有弟弟妹妹，埋怨说在家里没有人和她玩。请朋友来家里玩，可是朋友一离开又总是会有麻烦。她也经常激烈抗议母亲外出工作，不在家里。”

她真的想有一个弟弟或是妹妹吗？很值得怀疑。她可能很清楚既不会再有弟弟也不会有妹妹。因此她的埋怨应该被看成对母亲的指责。她真正希望的是母亲待在家里，只照顾她一个人。

“孩子希望把母亲留在家里，为此她哭泣、祈祷、指责。举个例子，她会说：‘只要你留在家里我就和你做朋友。’她一天的生活，就她的年龄来说，是很正常的。她睡得很好，就我们所知，没有梦。不过曾经有几次，她叫着醒来，说有狮子或老虎到楼上来了。”

白蒂终于找到了一个在夜晚使她父母烦躁、不得安静的办法。老虎或狮子在达到这个目的上是很有用的。

“母亲每天早上送她上学。她父亲也常打电话给她。从婴儿的时候开始，这个孩子的兴趣似乎就是注意别人的反应，包括孩子与成人，其他几乎什么也不管。这一趋向非常明显，她有的时候甚至会去刺激人反应，只是为了让她可以观察与评论。她能迅速正确地报道被注意者的癖性。她的头脑无疑有很好的逻辑与分析能力。”

这是什么意思？很明显，她在模仿父亲。父亲是作家，经常观察人们的反应。许多人认定女人不能作逻辑思考、缺乏分析能力。我们现在有一个实例证明它是错误的。任何女孩在需要时都有那样的能力，本病例就是个例子。

“她发明了下面的游戏。她自己是法官，她的玩伴们扮演警察，她们抓到了一个裸体的女人，她们在法官白蒂前控告她。法官白蒂做了如下的判决：‘对付裸体女人的唯一办法是让她坐电椅。’”

这是一个值得注意的游戏，因为第一它显示她了解两性的区别，第二也显示她已经发展出自卑感；她谈的是裸体的女人而不是裸体的男人。这是她的男性抗议。这显示她痛恨做女人，同时想做男人。她模仿父亲，这是不足为奇的。她的高度野心和她的女性角色的想法是不一致的。

“裸体倒不是一件让她很惊讶的事情，因为露营时她经常看到营友露着身子；她的父母在浴室沐浴，如果她碰巧进来看到，也会很自然。”

白蒂不能容忍的不是裸体，而是女人。

“有很长时间她要求听坏动物与坏人的故事。对好故事她不感兴趣。”很有可能的是，在夜晚给她母亲制造麻烦方面，坏人的故事很有用。没有社会兴趣的人喜欢相信人天生就是坏的。大部分以自我为中心的哲学家也支持这样的理论。对社会感兴趣的人通常能够容忍、仁慈，同时设法了解使人变坏的因素。此外，好人的故事也实在读起来没有兴趣。有一个好人，早起总是带着微笑，对家里人说好听的话，笑着去工作，回来带礼物给孩子，带花给妻子，对人总是仁慈、甜蜜、温柔。没有人会对这样的故事感兴趣。如果是一个残酷、不顾虑他人的坏人的故事，人们会去读它。

“最近这个女孩以非常戏剧化的方式威胁她的同学。她说：‘如果你不这样这样做，我今晚会把感冒送来抓你。我会叫它从窗户进去。你会死。’最后那同学自己真的相信了这个故事，要求一定把窗户关起来。”

在“你会死”这一句里，你可以看到她对魔法的追求。她开始扮演神一般的角色，希望做生与死的主人。有人如果不听她的话，她就让他死。这个孩子生命的悲剧就在这里。社会兴趣缺乏以及她自己的支配态度会让她复仇，谁用这把剑自己也会死在它的手上。这是人生的残酷逻辑。

他们告诉我这孩子今晚病了，因此我们只能和她母亲谈谈。我不能确定我们可以说服她接受我们的观点，但是我们的任务是把情况向她说明，她必须再把情况向白蒂说明。母亲了解孩子举止的一贯性，在许多方面也做得很正确。她一定得向白蒂解释，吃不是像祖母所说的那样重要，但解释方式要注意，不要让祖母受到伤害。可以告诉孩子，举例说，祖母的意思很好，但是对这方面的事务不够熟悉。孩子应该有更多朋友。鼓励她训练自己，使自己能在有用的途径上成为一名领袖。

会议

母亲走了进来。

阿德勒大夫： 我们仔细考虑了你孩子的故事，认为她是一个很聪明、很有希望的孩子。我认为你在许多方面对她的了解是非常好的。看来孩子在你为自己娘家事务忙碌的时候，觉得你把她抛弃了，一直都没有原谅你。她没有了解到，她现在的人生目的就是要处罚你，但是如果你就此事和她好好谈谈，我相信你可以说服她，你一直都是她的好朋友。

母亲： 我已经和她谈过很多次，但是她没有兴趣。她在那件事情上显得很抽象，非常情绪化，非常愤慨，没法好好思考。她对我的工作非常恼火，她说："你为什么不在我的学校里找一份工作？"我告诉她在学校里没有我要做的工作。其次，我那样也赚不到足够的钱。

阿德勒大夫： 我建议你和她说，要生活就要有钱，你赚的钱不够，你愿意让她尝试十四天不吃饭，看看她对没有东西吃的感觉。她会同意吗？我怀疑，因为我了解吃的重要性在你们家里被格外地夸大了。

母亲： 那是真的。

母亲谈到感冒与孩子观察其他人的事。

阿德勒大夫： 她对感冒的恐惧是要显示给你看，她真的有力量用感冒来抓她的玩伴。你可以用这样的方式对她解释，也告诉她，从婴儿的时候开始，她就一直希望是大家注意的焦点。

母亲： 我努力和她讲理，也有一定程度的进展。可是现在没法继续下去。

阿德勒大夫： 你也许没有找到一个好的口号。和她一起到外面走走，友善地告诉她被迫离开她让你感到很伤心。让她深切感到你希望尽可能同她在一起，然后诉诸于她的理性，问她如果她有家庭要照顾，她是不是也会去工作。然后提醒她，她在家里是独女，同时提到：她在吃的方面制造麻烦，目的是想要支配全家。你可以对她说，你并不完全确定，但是希望和她讨论。

母亲： 最近家里因为肺病以及其他原因死了几个人。自从这些事情发生以来，她在饮食方面的表现就很糟。她非常清楚她所做的，她会说："如果今天晚上不吃，一定不会死。"

阿德勒大夫： 她只是想使你生气，同时心里只想着她的利益。她真正的意思是："我不吃，你不怕我会死吗？"然后她相信你会担心，会强迫她吃。

母亲： 她有一些其他的反应比饮食更让人不安。她对她的伙伴们一点儿兴趣都没有。

阿德勒大夫： 我想这点最好在学校里解决。她的老师可以像一个真正的朋友一样和她谈谈，告诉她，如何用协助其他孩子的办法领导他们，而不是用支配与攻击的办法。如果你愿意，你也可以和她讨论这点，但是不要批评她。我相信你了解我的意思。她的人生目的就是要让你恼火，孩子常会那样，特别是那些一度被过分放纵，然后又被抛弃的孩子。一定得让她更合群，对其他人更感兴趣，你可以不时地给她一些暗示，告诉她怎样去做，这是最好的办法。这个孩子很喜欢思考，她会了解。她确定她总会是独生女吗？

母亲： 是的。

阿德勒大夫： 你看她多聪明。她知道她可以祈祷有另外一个孩子，也知道祈祷不会有结果。你有没有注意到她宁愿自己是男孩。

母亲： 是的。她相信男孩有更多自由。

阿德勒大夫： 她觉得自卑。因此她争斗，辱骂人。无论如何，我确信她是个很好的女孩。如果她辱骂人，你可以告诉她咒骂不是什么特别聪明的办法，真正优秀的成人从来都不会去用它。和她在一起要感到更加自由，信赖她，在家庭琐事上征求她的意见，把她当成成人看待，让她觉得她可以因为负责任，因为待人仁慈，而使自己变得重要，生活更有意义。你必须向她说明，她一直都在设法支配家庭，同时指出你和你先生都不会去做那样的事；告诉她家庭是一种合伙关系，个人为全体，全体为个人。

母亲： 我想那是个很好的办法。

第八章　跟随领袖

今晚要考虑米奇尔的病历。他今年十二岁零八个月，在一些抢劫案中被警察抓走。他属于一个简单组织起来的帮派。这一帮派由一名十四岁的男孩领导，他教唆年纪较小的孩子如何去偷。

我们的第一个印象是米奇尔一定对自己成长环境里的情况严重不满。如果帮派的头子能影响他去偷，那么，很明显他感觉和那些孩子在一起会给予他更多的人生意义，比在学校和家庭里所能得到的多。病历说：

“他偷窃已经有相当长的一段时间，一直到他们的领袖巴迪被送到一个辅导所去才停止。这是在两年以前。现在巴迪又到社区来了。孩子们在好几个抢劫案中被抓到。”

这个孩子不会独自去偷，这是一个重要因素。帮派利用他，虐待他。领袖可能利用他的自我中心主义，奉承他，也可能米奇尔是个弱智儿，或近于弱智的孩子，会盲目地去服从带头的。研究罪犯案例的人会知道这一类的成员在每一个帮派里都有。他们是领袖的爪牙，担负实际偷窃的任务。有可能这个孩子没有弱智的问题，但是他极端依赖其他人，这点是毋庸置疑的。他希望做一个下属，盲目地服从领袖的命令会让他获得一种扭曲的优越感。

“米奇尔被送往儿童法院，现在是在缓刑期。”

这里不是讨论儿童缓刑好坏的地方。但是把一个十二岁的孩子放在法院缓刑的名单上是一个重大麻烦，会增加他的堕落感、屈辱感。

“父母出生在乌克兰，母亲只能说很少的英语。父亲英语说得不错。他们已经在纽约住了三年。父亲在一家工厂从早上八点工作到晚上五点。母亲清扫办公室从下午五点工作到第二天九点。两个人都是守法的公民。孩子们都是在美国出生的。”

母亲不能说流利的英语，这又多了一项障碍。这类小事可以很容易妨碍到孩子社会关系的发展。此外，全家几乎没有完全在一起的时候。

“家里有三个孩子。里昂，十四岁零六个月；米奇尔，十二岁零八个月；马丽，六岁。他们住在一个老式租屋的一层楼上，有四个房间。没有电梯，没有浴室，没有暖气，厕所是在厅堂里。有两个卧室。米奇尔和里昂睡在一起。家里信奉天主教。”

米奇尔的哥哥有可能有领袖的性格，米奇尔顺从他有可能是为了要感觉自己作为他的朋友或合伙者，和他是平等的。他因为接受领导而得到领导者的注意与欣赏。他的哥哥比他大两岁，妹妹比他小六岁，因此哥哥可能对他的性格有更多影响。有关家庭的叙述显示他们很穷，家里的情况可能不好。

“米奇尔的出生和发展都正常。他一岁时走路，没多久就能说话。他似乎和每个人都亲，都友善，包括家里的人。在学校里他人缘很好，和其他孩子处得很好。”

病历证实了我们关于这个孩子心理的假设。他友善，顺服，因此在任何不规矩的行为里，他都不可能带头。

“米奇尔说有些老师他不喜欢，但是现在的老师他喜欢。”

很明显，他希望别人能仁慈待他，他的行为有一种和权威协议的性质。“你对我好，我也会对你好。”因为他如此谦卑，别人才能带他去犯罪。带领他去做好事也会一样容易，但是只有那样远远不够。必须教他独立与自信。警告他，向他说教是不够的。他必须要有一种责任感。

“他常在街上游戏。他捉迷藏，玩球，玩骰子，很受其他孩子的欢迎，也很容易被年纪大的孩子带着走。”

病历一再证实了我们的假设。米奇尔为了让人欣赏他，什么都可以做。

“米奇尔说他有个女朋友，他有时带她去看电影，有时也去她家里看她。他和他的哥哥轮流替人擦鞋。他们有一套擦鞋装备，放学之后和星期六都出去擦鞋。”

“他和他的哥哥”，再次证实他必须和一个领袖一起的事实。和女孩

一起出去，是模仿较大男孩的一个典型行为。

“米奇尔的妈妈说：‘米奇尔是个好孩子。他在家总是快快乐乐。喜欢和他妹妹玩，有时逗她。我不知道他和巴迪在一起。巴迪是个很坏的孩子。米奇尔在没有认识巴迪之前从没有惹过麻烦。他有两次没有上学。一次他去了柯尼岛，一次是我要他和我一起去医院。我的英文说得不好。米奇尔现在和坏孩子一起玩。我想我们应该搬家，让米奇尔可以和比较好的男孩在一起玩。’”

母亲说当她早上五点去工作时，父亲会看管他，不让他往外面跑。她希望他每天下午都到移民馆去，免得他往街道上跑。米奇尔常会赚一两块钱回来，拿给他妈妈，她又会给他五分或者一毛钱。

一个男孩把自己赚的钱拿给家里用是很好的事，不过在这份病历里可能是自我贬抑的再次显露。母亲搬家的想法是很正确的。孩子现在处在一个很不好的环境里，经常受到诱惑，因此搬家会是比较好的办法。米奇尔的父亲可以领导他，但是父亲常不在家，使得较大的孩子可以影响他。唯一真正的解决办法是使他变得更加独立。

“父亲说：‘米奇尔不坏。他从不拿家里的钱，虽然他可能从我的钱袋里拿钱。’里昂会以哥哥的态度对待米奇尔。他会为弟弟打架，也会与弟弟站在一边和别人打。他会热衷地述说他怎样为了保护弟弟把另外一个男孩打了一顿，可是他感觉比弟弟好很多。他在学校的排名要比弟弟高得多，成绩很好。他不偷也不玩骰子。”

病历再次证实我们前面的预测。哥哥和弟弟并肩打架，压制弟弟，借以克服自己的自卑感，而米奇尔则把他哥哥当成英雄崇拜。

“米奇尔说：‘我父母最喜欢里昂。’里昂热衷地证实这点，同时补充说他的小妹也最喜欢他。米奇尔很喜欢他的母亲和小妹，家人不称赞他，我知道他也感觉得到，可是他没有因此而愤慨。”

他没有愤慨，可能表示他甘愿忍受下属的位置，目的只是为了要从中获取一些好处。这个孩子的心智真的是属于一个低层次的吗？了解这点是很重要的，而这点的信息必须在学校的报告里去找。

“米奇尔是在纽约一个工业镇出生的，父母二人整天都在工厂里工作。孩子们在早上八点被送往托儿所，晚上五六点接回来。这样持续了三年。然后孩子们被送往一个天主教学校。在米奇尔八岁时，家搬到密歇根，不过同年又回到纽约。一来一往使米奇尔在读书方面浪费掉一年。虽然他已经过了八岁，但他仍被安插在一年级。他现在是在四年级少年工作坊。他算术分数最好，阅读和拼写最差。”

浪费一年可能让他感到屈辱，使他不得不和年纪比较小的孩子在一个班。他可能是个用左手的孩子，因为他的绰号是“左鸟”。

“老师说：‘我喜欢米奇尔，孩子们也喜欢他。他不和人争吵。’在智力测验上得到的智商是七十。一次运动与机械的测验显示他有很好的动手能力，分数就他的年龄层次来说达到了一般的水平。情感测验显示他对于抢劫案和被送往少年法院的事很介意。他看来怕帮派里的那些年纪比他大的孩子。”

他的低智商会使许多人认为他是个弱智儿，可是不要忘了他的生活方式是一个恐惧与灰心的生活方式。我很赞成他搬到一个比较好的环境里去。

“去年夏天米奇尔去参加一个免费的夏令营，在那里待了两个月。他在游泳、体育、音乐方面的表现最好。他和人合作，帮助人。辅导员说：‘米奇尔是本季最亮丽的一个。他有最愉快的微笑，而且总是展露在脸上。’他是个典型的乐天小伙子。他的日常工作与游戏都总是在一种嘻嘻哈哈的气氛之下完成的。”

米奇尔会很愿意把自己毁掉，如果有人要他那样做，算是帮个忙。辅导员成天被许多问题儿童围绕，当然会喜欢看到米奇尔这样的孩子，运动好，而又总是快快乐乐的。他经常面带微笑，是因为他把自己行为的一切责任都放在别人身上。在一个好环境里这个孩子永远都不会是问题。

“1929年3月30日之前的几个月，孩子偷了好多次，一些琐碎的偷窃，最后一次比较大，偷了好几个皮包，价目达六十元之多。他们被送往一个正在上课的开放的大房间里。结果发现偷窃是一个帮派做的。巴

迪是帮派的头子，另外一个孩子是军师。米奇尔是工具。”

在这类的活动里，米奇尔不会是带头的，也不会是煽动者。这是毫无疑问的。

“米奇尔后来承认说，他从前厅进去，设法使电梯管理员（他也管理这栋建筑）追赶他。他说管理员威胁说如果抓到他要把他脑袋扭下来。在他被追赶的时候，其他的孩子爬入建筑里，把钱包、手表偷了，同时把钱分了。”

被电梯管理员追逐，他扮演的并不是一个十分英雄的角色。

“在布洛克林的那次抢劫案里，米奇尔说他什么也没有拿。他说他的工作是‘看有没有警察来’。当他看到一名警察过来时，他大喊‘小鸡’，其他的孩子听到就跑。他们全都跑得不够快，统统被抓，被送往法院。”

他又再次扮演了一个次要的角色。

“星期天这个帮派成员在米奇尔家前面掷骰子赌博。米奇尔怕巴迪。‘巴迪打架时会咬人。’”

他对巴迪的屈顺可能完全是因为恐惧。

“他最早的记忆是：‘我记得当我们住在小瀑布时，我们常常去偷西瓜。’”

很有趣的是他没有说：“我常常去偷。”米奇尔永远都不会是一个人。我想他不知道偷是不对的。帮派的精神多少把他催眠了。在和帮派分子在一起时，他已经失去了个人身份与责任感。

“我记得在我小的时候，地板上有一个老鼠洞，我把火柴放到洞里去，一根火柴掉在床上，着火了。哥哥跑到楼下去，找父亲上来。”

米奇尔有这样的信念：他如果尝试任何独立的活动，失败与灾难一定会跟着来。这一回忆显露了这一信念。他也同样确定总是会有人帮助他。这个孩子一直都没有克服他原始的自卑感，非常害怕由自己负责的冒险。他的人生是一连串完全受支配的场景的连续：哥哥、老师、巴

迪、帮派朋友一个跟着一个支使他。

“我梦见在一个皇宫里，城堡里，有很好的大房间。”

也许这是米奇尔渴求在人生方面有更重要位置的证据。

“另一个梦：‘一天晚上我正在睡，一个男人进来，抢了我母亲的东西，同时把我哥哥枪杀了。我骑马追他，对着他的心脏射了两枪，他从马上掉了下来。’我梦见母亲死了，我哭，想要抓到杀害母亲的那个人，我抓到他，把他杀了。他是个大歹徒。”

在这个梦里他扮演了英雄的角色。也显示他害怕失去任何家里的人。梦在情感层次说的是：“我很高兴能有母亲和哥哥，因为我这么弱。”没有领袖对他来说乃是最大的灾难。

“再回到‘长大之后要做什么’的问题时，他立刻回答说，‘警政署长’。”

米奇尔想做警政署长，因为指挥官、强人象征了他的理想。那是对他软弱的一个补偿。

老师对他的案例解释如下：

“米奇尔实在没有公平的机会，因为他的母亲大部分时间都要工作。哥哥里昂在家里和在学校里的表现都比他好。他的妹妹在他六岁时取代了他的位置，现在，虽然他非常喜爱妹妹，但她却更喜欢里昂。米奇尔的教育是另一个让他灰心的原因。在他有机会加入帮派时，他加入了。帮派无疑也高兴地接纳了他。建议的解决办法是，介绍他回到去年的夏令营去。这样他可以有两个月时间生活在一个良好环境里，有机会做他可以做得很好的事，例如游泳。我们也建议不要由同一个辅导员带领米奇尔和里昂，这样米奇尔可以依靠自己取得力量与勇气。我们也努力让家里把米奇尔看作资源，而不是看作耻辱。”

这是一个好的开始，但只是开始。米奇尔必须了解为什么自己一定要扮演低下的角色。应该鼓励他，让他相信他可以是自己的领袖。在和米奇尔谈话时，不要谈抢劫的事，那样比较好。只需注意他低估自己的

事实。应该找出他是不是真的左撇子，以及在阅读与拼写方面是不是需要特殊训练。

会议

父亲走了进来。

阿德勒大夫： 我们希望和你谈谈你的儿子米奇尔。我们发现他是个很有希望的孩子。他最大的错误是他太喜欢接受别人领导。他的整个人格都建立在这一错误上，因此他不是很有勇气，希望其他人为自己的行为负责。他不大勇敢，怕黑暗，怕没有人和他在一起。你有没有注意到？

父亲： 是的，我知道他怕没有人和他在一起。

阿德勒大夫： 你可以做很多事情帮助他。不要处罚他，他并不是真的有罪。应该鼓励他，同时说服他，他够强壮，可以靠自己完成一切，不需哥哥与帮派的协助。我相信他是个好孩子，只需要告诉他犯错的地方。不要责备他或者处罚他，但要鼓励他更坚强，他会更负责任。

孩子走了进来。

阿德勒大夫： 哈，你是个高大、强壮的男孩！我原以为你矮小、软弱，完全不是那样。你为什么会相信其他的孩子比你知道得更多，了解得更多，会相信你必须聆听他们说的，做他们要你做的？如果有人要你爬这座墙，你会爬吗？

米奇尔： 是的。

阿德勒大夫： 你是个聪明的孩子，你不需要领袖。你已经很大了，应该能够独立，能够有勇气，自己做领袖。不要有其他人会比你做得更好的想法。你认为一定得做其他孩子的奴隶，听从他们的命令吗？不要做别人要你做的一切，你认为要多久才能做到这点？四天行吗？

米奇尔： 也许。

阿德勒大夫： 八天如何？

米奇尔： 八天可以。

米奇尔走了出去。

阿德勒大夫： 我们没有规则，我们的任务是要把他的生活方式变得更有勇气，使他走到人生有用的一面来。达到他的野心对他来说太难了，因此他以能够得到的为满足。

学生： 他经常微笑，是不是表示他在努力得到别人的好感，希望别人会因此照顾他？

阿德勒大夫： 那很可能是一个原因。

学生： 要怎样让他觉得，做一个有勇气的人是值得的？

阿德勒大夫： 我们没法把勇气像药那样一勺一勺地喂给他。应该做的是告诉他如果不低估自己他会更快乐，一旦他能够抗拒帮派的指令他会发现勇气的好处。我努力让他知道一个人总是受人领导是不对的。如果我们能够提高他的自尊，勇气自然会出来。只要他有自卑的感觉，他就不会接受责任。负责任的训练与勇气的训练都是同一件事情的一部分。

学生： 你对这个孩子和对其他孩子的态度相比较，是不是稍微严厉了一点。

阿德勒大夫： 我必须坦白说，如果是那样，也不是有心的，但是我希望尽可能聪明地对他说话。对孩子说话的艺术是必须学习的。犯错，不论是我或者其他人，都是很有可能的。没有两个人会以同样的方式接近一个孩子。我喜欢以比较戏剧化的方式，因为这会让孩子觉得自己在会话里扮演了一个重要的角色。我尝试很友善地对待这个孩子，如果他喜欢我，愿意再回到这里来，我不会感到惊奇。也许老师可以对他进一步发展的情形给我们一个报告。

第九章　太柔顺的孩子

今晚要考虑的是沙尔的病历。沙尔八岁半。他的问题是在学校里不能与人融洽相处，一个存在了很久的问题。

一个八岁半的孩子不能与人相处，总是会有两种可能性需要考虑。孩子可能是个弱智儿，也可能是没法适应学校的情况，因为他已经习惯于家里比较有利的情况。

病历说：

“在过去的两三个星期里，似乎有了改善，因为管理学校的这个人，他也在聆听个人心理学的这些讲演，似乎对孩子的问题有了更深的了解。”

很明显，这个案例属于第二个可能性。我很高兴听到我们的讲演有一些实用的效益。

“沙尔对他在学校的处境似乎漠不关心，他说他不知道要如何做功课。在私下的约谈里，在对他施加相当大的压力之后发现他确实知道一些东西，不过很难判定他了解的程度，因为他一点都不肯努力把记得的东西拿出来。”

如果一个孩子已经放弃了希望，认为进步已经不再可能，那么，记不得与对事实的不知情会是他态度的最好表达方式。

“他不肯做算术，可是他知道一些程序与公式。除了在情绪发作的时间外，他会在一张纸上涂一些东西，或是完全不去动它。他的举止很差，无疑会妨碍到其他学生上课。他会离开座位，四处游逛，会因为想象的或真正的遭人奚落而攻击人，大声讲话，会用姿势、走路的样子、玩笑来制造笑料，让其他孩子笑。他似乎拥有相当的演戏本领，要是他在适当的时候做同样的事情，他会让人觉得很好笑。可是学校不是这类表演的地方。那些长期受苦的老师把他这样的孩子称作‘难以应付的孩子’，这对他与全班的关系也是一个恰当的形容。”

沙尔扮演小丑，目的是要使自己成为注意的焦点。他使用手边的廉价办法，因为他不信赖自己能以有用的方式去获取全班的注意。

“他很容易哭……”

这让我觉得他一直受到宠爱，到了后来他开始相信自己是个非常有价值的人，如果他受苦，其他人一定也要跟着受苦。

“……在受到责备时，他看起来很像个婴儿。这一举动和他的努力，以及使自己看起来好笑的举动交错发生。”

被宠坏的孩子常常喜欢扮演婴儿的角色。他用两种办法获取注意：或者扮演喜剧演员，或者扮演婴儿。

“他和比他大的孩子打架，争吵。下课时，上学或放学时，总是惹麻烦。”

这些行为显示他的社会适应力很差。

“有时他会说些荒唐的故事。他上次升级了，也可能在学业上有了进步，可是他告诉新老师说，他升级是因为他的父亲和旧老师的父亲是朋友。（他们是朋友，可是决定他升级的并不是那位老师。）”

他指控老师欺骗，这一事实显示他完全不愿意合作。

“有一次他没有做作业，他向老师解释说，他家的房子烧掉了（他姑妈的房子发生火灾）。”

他开始撒谎，使自己免于惩罚。

“他的故事显然和事实有关系，他故意把它放进自己的生活里，可是在他说的时候没有人知道它们是依据真正的事实编造的。沙尔知道他没有说真话，在压力之下也承认如此。他过去的问题和这类似。他在幼儿园里没有问题，因为幼儿园不要求他在学业上有特定的表现，但是六岁时他上了一年级，麻烦就开始了，以后更是一年一年增加。”

对这样的孩子要求越少，麻烦也就越少。幼儿园比较容易，他不给

人添麻烦，但是当给予他成长的任务时，他开始抗议。他没有学会独立地工作。如果回顾一下这个病例到目前为止的相关知识，我们一定会说这是个被宠坏了的孩子，不肯面对成长的问题。他越接近这个问题，抗议也就越厉害；他设法躲避问题，逃到人生无用的一面去。

以往他的生活过得很平静，在进入学校之前他没有什么麻烦。如果一切不可少的事实我们都有了，病历里也没有略掉什么，我们可以相当有理由地确信：他母亲过去宠他，而且现在也仍旧宠他。

“父母都活着。家里有两个孩子：沙尔八岁半，莎拉五岁。”

在这里我们又碰上了哥哥与妹妹的问题。两个孩子之间一定有相当的竞争力。我想如果我们做一次彻底调查，会发现麻烦是在三四岁的时候，在他必须面对和妹妹竞争的时候开始的。有可能他在这个时候开始丧失勇气与自信，开始用行为强烈表示：他希望母亲继续对他的溺爱。有可能他的妹妹是一个强壮、健康的孩子，开始入侵到他的领域。

“父母的关系非常好。母亲统治整个家庭，不过用的是静静的方式。父亲在一搬家公司工作，收入不多，每周都不同。母亲很节省，是个一流的家庭主妇。她衣服都由自己洗，但是她和邻居说她把衣服送到洗衣店洗，她要保持面子。父亲每星期把薪水拿回来，为家庭的干干净净与良好经营感到骄傲。”

这些事实告诉我们，母亲是个骄傲而有野心的人，先生也依靠她。

“说到孩子的干净、服从、好的健康习惯，等等，母亲设法使孩子在每一方面都合乎标准。孩子在哪里玩，和谁玩，都由她监管。她是个非常好的妻子与母亲。父亲比较冲动，对妻子极具信心，对孩子很仁慈。他不像母亲那样知道如何管教沙尔，也因此母亲认为沙尔比较喜欢父亲。沙尔协助家里，喜欢帮助做家事，替母亲跑腿，同时照料他和妹妹共用的房间。”

病人对他的妹妹没有抗拒，因为他们有很多时间在一起。我相信要是他多些时间和父亲在一起，他对妹妹会有更多的批判。

“每个孩子都有自己的床。一次母亲病了，沙尔显得非常焦虑，自己

跑到药房去求助。”

这些迹象显示孩子依赖母亲，也可能他希望成为母亲眼中的英雄。

“母亲处罚他时，他会稍微哭一下，但是很快就过去了。他没有愤慨，他说：‘好吧，你是老板，是母亲，是对的。’他的母亲不过分夸奖他，但是在过去两三个星期里他因为在学校的进步而得到赞赏。”

孩子对于处罚的态度就像一个弱者面对批评时的谦卑回复，但是我想随着功课的进步他会有更多勇气。

“小妹很有魅力；虽然没有被宠坏，但全家都很宠爱她。沙尔很喜欢她。”

这似乎推翻了我们的解释，不过要注意到，沙尔可能知道他已经被敌人战胜了，没有办法获胜，于是他和征服者交朋友。被篡位的孩子喜欢篡夺者的情形很常见。

“他担心吉普赛人会在街上把她劫走。”

在这一态度里，他被支配的感觉被用上了。

“母亲给他六分钱，他把五分钱用在牛奶上，剩下的一分钱常常是给了妹妹。母亲说沙尔像他的父亲，为人慷慨。妹妹把这个看作理所当然。街上的孩子想要挑逗他，妹妹告诉他们不要。他在街上常被人挑逗。”

沙尔扮演保护者的角色。这是一个让兄妹和解的好办法，给予哥哥机会觉得自己长大了。另外，妹妹也希望保护哥哥。

“和他玩的大部分都是和他有亲戚关系的男孩。他们喊他‘小胖’，因为他很胖；他们也喊他‘笨蛋’，因为他在学校里有很多麻烦。后来他的亲戚们也喊他‘呆子’，他妈妈知道了，要他们不要那样。”

胖的最常见原因是吃得太多。另外，也可能是内分泌腺有毛病，造成肥胖。母亲要他的长辈们不要侮辱他，这个做法是对的。

“他打架。虽然他多半被打败，可是他仍是继续打。”

不抱希望的孩子带着会被打败的信念打架，这是常有的。

“他对动物特别仁慈，喜欢花。”

这种类型的男孩通常喜欢过平静的生活，沙尔如果不被人挑逗、攻击，他可能会对照料动植物感兴趣。

“他上电影院，常会想到电影里的事。”

在这里我要说几句有关电影的话。孩子的错误发展完全要由电影负责，我怀疑这样的看法，但是我确信如果错误在家里已经造成了，电影可以使它更加深化，孩子可以从电影里取得错误方式需要的信息。我们不能希望用禁看电影的方式改变他的生活方式，因为他会找到另一个训练自己的方式。欧洲有一个严格的检查制度，决定一个电影是否适合孩子看，但是这当然不够，因为我们不能防止成人、孩子的父母会训练自己，弄出虚假的生活方式来。电影会使人习于诡诈、狡猾。大部分的电影靠诡计来获取人的欢迎，而这正是孩子与成人所希望学的：一种通往权力的快捷方式。许多人相信技巧、手腕、诡计是有好处的，但是从心理学的观点看，我们很难同意。对我们来说，人如果使用这样的方法，那只是表示他缺乏勇气，应该教育人了解这一点。诡计、狡猾应该被看作懦弱者的把戏。我们可以笑它，对它的有效性感到惊奇，但是在我们较深的良心层次，我们应该知道只有那些在追求一个正常目标时不信赖自己力量的人才会使用它。

“孩子生下来时正常，不过接生时需要使用器械。他有九个月的时间是用母乳喂养，然后用奶瓶喂。一岁时开始讲话，十五个月时开始走路。在十八个月和两岁这段时间里，他发生过四次痉挛。牙齿长出来之后就没有痉挛过。”

可以相当确定这个孩子的副甲状腺有问题，痉挛和长牙没有任何关系。

“他在两岁时出过麻疹，四岁时出过水痘。目前他饮食正常，健康，但是不贪吃。”

孩子贪吃，那表示他有某种程度的倔强。这个孩子显然不是那种抗拒型的，他的倾向是屈从。

“他习惯保持干净，从来没尿过床。”

我们很可能认为这个孩子有尿床与饮食方面的麻烦，但是显然他的母亲可以熟练地处理这方面的问题。我确信在和她谈话时我们会觉得她是一个聪明的女人。

“他喜欢看上去干干净净的，每天上学都要求穿一件干净的上衣。喜欢母亲替他清洗、穿衣，但是在睡觉方面很独立。在婴儿时，他不容易入睡，要别人摇很久才能入睡，不过他现在睡得很好。”

他模仿母亲的干净习惯，因为这会得到她的注意，母亲处理他的睡眠麻烦的技巧似乎随着时间有了很大改善。

“他收集小图片与明信片。”

换句话说，他觉得必须收藏东西，来提高他降低的声望。这个孩子的情况如果不改进，可能会偷东西。

“他可能需要戴眼镜，这个星期给他做了检查，看是否有视觉缺陷。”

在说服沙尔戴眼镜方面可能会有困难。

“他最早的记忆是在三岁时去看祖母，他的母亲因为他尿床而处罚他。他母亲说他过去没有尿床的习惯。”

他可能开始觉得他的重要性受到威胁，于是设法用尿床的方法获取母亲的注意，结果发现得到的只是处罚。

“另一回忆发生在四岁的时候。他和父亲坐在一辆搬家卡车里，在他父亲没有注意时，他帮着把一些小东西从车子里搬出来，显然非常地满意。”

这里显示了他助人的态度。他记得这一事件，表示他希望得到父亲

的赞许。

“他记得他妹妹的出生，那时他三岁半。他说母亲在那个时候拿糖给他。”

妹妹的出生带来了真正的问题，我怀疑糖果能让他接受妹妹到来的事实。

“有一些能让他记住的梦。（梦一）‘我梦见和一名牛仔在一起，我骑一匹马；马变成了一只母山羊；牛仔的枪在我手里。我扣了一下扳机，枪响了，可是第二次再扣时，它成了一把玩具枪，子弹射不出去。’”

在这个梦里可以看到对戏法的强调。马变成了母山羊，玩具枪没能发射子弹。这个孩子在寻找改变自己的戏法。

“（梦二）‘我梦见骑在一匹马上，我是鲁道夫·瓦伦蒂诺（Rudolph Valentino）。人死时，我会梦见他。’”

很明显，他在照着电影里英雄的模样塑造自己。

“‘我梦见威廉·哈特（William Hart）。我梦见他劫持我，和我一起逃跑。’”

从这里可以看到电影带来的负面作用。劫持在他的人生里扮演了太重要的角色。谈到死亡的那个梦，如果他在人死之后梦见他们，他是在设法逃避死亡。但是如果他说他在人死之前梦见他们，那表示他希望做先知。

“他的野心是做电影明星，他对所有明星都有浓厚的兴趣。他最钦佩的是汤姆·汉克斯。”

这一野心不会让人感到惊奇，因为他在学校里一直都在演戏。演小丑，演喜剧演员，演对戏法感兴趣的角色。他希望克服危险，做个有力量的人，他可能相信当电影明星是达到目的的一个办法。

“下面的谈话显示他的恐惧。沙尔：我害怕鲁道夫·威宁迪诺——我

在梦中看到他。问：你不知道他已经死了吗？沙尔：我知道。我知道他为什么死。他太好了；所有的女人都喜欢他。”

不要忘记这个孩子才八岁半。那么早对爱与女人的恐惧可以明确地成为孩子生活方式的一部分，让人感到惊奇。不难理解为什么沙尔会有这样的态度，因为他有一个强而有力的母亲，我已经说过母亲如果喜欢指使人，男孩常会害怕女人。后来，在恐惧、排除女人的品性定型之后，他就可能成为同性恋。我们在这里看到同性恋的过程在形成，要防止，我们必须影响母亲不要太支配她的儿子。

“沙尔：有一天，一个女人把毒药放在他的食物里；她每天都放一点，最后他死了。他妻子醒来时，再也找不到他。问：毒药是妻子放的吗？沙尔：不是，是另一位女士。”

这里再次见到电影的影响。

“老师对这一案例的结论：大约三个礼拜前，我判断沙尔在教室里扮演娱乐角色是因为他是个气馁的孩子，到处都是障碍。因此我给他很多的赞美，给他大量的鼓励，不是他的功课表现所应得的。他也开始回应；他的眼睛已经没有了原来呆滞的表情，也显露出了一些野心。他把好的成绩单拿回家去，同时答应他的母亲要有更好的表现。他看来是个勇敢的孩子，因为有一天他向我解释说，他的母亲在黑暗里把一枚晒衣夹掉在院子里，他跑到楼下去把它找回来，没有任何恐惧。”

他希望做母亲眼里的英雄。

“他打架也是在表现他的勇气。他不胆怯，也不会假装胆怯。他假装的是不知道如何做功课。他的眼睛可能有某种毛病，如果有的话，他会在一个星期内得到改正。他不喜欢孩子们喊他的绰号，但是如果他能学着快乐地、好脾气地去看待，也就不会有问题了。我们告诉他男孩常常用绰号互相称呼，并且举了一个例子说，有个黑色男孩被人喊作法里纳（Farina），并很高兴地接受这一称呼。”

的确，如果一个男孩有其他长处，绰号不会给他带来什么困扰。

我看得出来，老师已经找到影响沙尔的最好办法，我相信她一定会

成功。如果母亲不再支使他，如果他相信自己的进步绝对不会有问题，相信妹妹会超过他的恐惧是没有理由的。他应该了解女孩的成长比男孩快，但是后来他又会比妹妹成长得快。应该说服他的母亲更加认真地看待他。让这个孩子太过服从不是好事。她应该和孩子讨论一些自己的计划，不能只因为自己想要，就向孩子要求。永不要做那样的事。她应该信赖他，仔细地向他说明事情，乃至寻求他的劝告。“如果你独自清洗、穿衣，会不会比较好呢？”“你认为这样会对你妹妹比较好吗？”

会议

母亲进来，由写上述病历的老师陪着，老师介绍母亲与阿德勒大夫认识。

阿德勒大夫： 在很多方面，你在对孩子的管教上做得很好。你引导他，使他没有许多孩子常常不能克服的困难。

母亲： 我努力使他变成一个好孩子。

阿德勒大夫： 他是个好孩子，可是他发现学校里的事情很困难。困难的根源也许在于他有三年半的时间是一个独子，他发觉那段生活比今天要容易。他不是懦夫，没有犯其他在同样境况里的孩子犯的错误。无论如何，他暗中觉得妹妹在和他的竞争上表现得太好了，有可能他相信你比较喜欢妹妹。他说过任何这方面的话吗？

母亲： 没有。他从来都不嫉妒。

阿德勒大夫： 他希望做妹妹的保护者。尽管如此，我相信他担心妹妹会比他发展得更快。你要了解，她也设法保护他。我个人的看法是，沙尔会发展得更好，如果他不受到太多的支使。我希望你能鼓励他，使他相信在家里他是一个重要成员。给予他充分的机会，让他可以在家庭之外体验生活，有的时候和他商量，这样你可以发展他的批判能力。

母亲： 我会努力去做。

阿德勒大夫： 他长得很胖，这也是一件让他感到非常痛苦的事。也

许应该改换一下吃的东西。他特别喜欢甜的东西吗？

母亲： 他对甜的东西不怎么喜欢。他早上在学校里喝牛奶，中午吃午饭，晚上吃晚饭。

阿德勒大夫： 他吃很多面包、牛油和糕饼吗？

母亲强烈否认孩子吃太多甜的东西。

阿德勒大夫： 孩子确实很胖，他吸收得太多了，我建议不要让他吃得太多。孩子的老师对他相当了解，我确信她会帮助他。如果你在对待孩子的方面碰到了困难，她会很高兴你和她进行讨论的。

沙尔走进房间，带着微笑，充满了信心的样子，不过见到我的学生在场而感到有些困惑。他穿了一套年纪小的男孩喜欢穿的长裤西装，使他看上去比实际年龄大。

阿德勒大夫： （和孩子握手）啊，小弟弟，你好？你可不可以坐在这里和我谈谈？我有些有趣的事情告诉你。

沙尔： 好的。

阿德勒大夫： 你多大了？

沙尔： 九岁——啊，再过几个月就九岁了。

阿德勒大夫： 很好。我想从现在开始，你在学校里会有很好的进步，我相信，过去你不认为你能够做一名好学生。

沙尔： 我想是这样。

阿德勒大夫： 可是我知道你真的可以做一名好学生，而且很快所有的麻烦都会消失。你会更加用心，对老师讲的也会有更好的了解。那时你就会跑在前面，在学校里也会受人喜欢。

沙尔（显得很感动）：是的。

阿德勒大夫： 你喜欢运动吗？

沙尔： 喜欢。

阿德勒大夫： 你的妹妹是个很甜的女孩吗？

沙尔点头同意。

阿德勒大夫： 在小的时候女孩通常比男孩发育得快，但是你不可以认为她比你聪明，你可能相信她开始走在你前面，可是很快你就可以走在她前面。你总是年纪大的一个，也总是会保护她。

沙尔： 是的，先生。

阿德勒大夫： 他们告诉我，你不快乐，因为街上的男孩喊你“胖子”，我在你这个年纪时，大家也喊我“胖子”，可是我不介意，因为我在学校里用功读书。我告诉那些男孩说，绰号一点儿都影响不到我在学校的好成绩。长大之后，你想做什么？

沙尔： 我想做一名演员。

阿德勒大夫： 那么，你应该学习读、写，同时注意讲话。在今天甚至电影演员也应该善于运用言辞。我认为对你来说，用功读书要比扮演小丑扰乱班上秩序好。等你长大，当了电影演员，再去扮演小丑。你现在的任务是注意听老师讲课，同时为自己交一些朋友。你的母亲对你很严格吗？

沙尔： 是的。

阿德勒大夫： 你会发现她不会像以前那样严格，尤其是如果你的功课表现好。喜欢吗？

沙尔： 喜欢。

阿德勒大夫： （孩子往外走）你是个很好的孩子。

沙尔： （在门旁转过身来同时鞠躬好几次）谢谢。

学生的讨论：

学生： 孩子的第一个记忆是因为在祖母住的地方尿床受到处罚。为什么母亲说孩子从来都没有尿过床？

阿德勒大夫：　母亲解释说，这一事件很少见。她相信已经不再有了。

学生： 这个孩子选了一些身材修长的明星当作他的英雄。表示的意义是什么？

阿德勒大夫： 我不知道这些演员。他们身材修长的事实让人觉得很有趣。你可以看出孩子们多么快就找到了目标。他希望身材修长是因为他不喜欢胖。如果孩子弱他会希望变强，如果他穷他会希望变富，如果他多病，他会希望当医生，因为他相信医生总是身体健康的。

第十章　为神经症奠定基础

今晚陈述案例的同学告诉我们病人的行为是一个谜，但是我们要用能做的最简单方式把它解决掉。

“拉契尔是一名十二岁的女孩，她现在的问题是逃课。她不肯上学，理由是她没有办法在教室里学习。”

病历开始的这些字句相当正确地描述了一个有自卑情结的孩子。不过，只假定情结是不够的；应该找到它的一切支脉，同时发展出一个可以让孩子补偿不足的方法。如果拉契尔扮演逃课者，我们可以假定在她的环境里一定有成人强迫她上学，孩子在对这些成人说“不”，她因此在家里感到一种主观的自卑。

“拉契尔一直都是一个问题儿童。她把态度延伸到上课方面，因而造成现在的问题。”

“一直”这个词太强烈了，很难相信她一生下来就是个问题孩子。比较可能的是出生之后，有事情发生了，她起来反抗。有可能这个事件是弟弟或妹妹的出生。

“拉契尔2月从小学升到一个商业初级中学，在小学里学校根据她的需要教导她。拉契尔在教室里哭，她说没法做她的功课，因为太难了。她班级的老师以及其他一些老师设法帮助她，但是拉契尔坚持要回到原来的小学去。她的这个要求没有得到获准，因为当局期待她能够面对新环境里的问题。”

哭似乎是没有必要的，因为不能做作业就已经够麻烦了。比较可能的是，她哭的目的是为了要扰乱班上的秩序，引起大家对她的无能的注意。从某种程度上说，她的反应是一个创造性的。她十分具备创造性，使得我们可以确信，像她这样的女孩，有足够的聪明能在十二岁上初中，如果不能做作业的话，会受到质疑。我确信某个人在得到她的信任之后，可以鼓励她面对作业困难的问题。害怕不能做好作业几乎不可能是抗拒的真正理由。她一直都是个好学生，她的老师也似乎都很好。

“拉契尔后来说，她会去上学，如果能允许她去一个比较低难度的班级。”

每当我们听到“如果”这两个字，我们可以期待会有一组不可能实现的条件。拉契尔想离开，怕整个环境，真正的原因是没有勇气，不敢面对新的情况。她越是骄傲地述说她的无能，越坚持没法做她的作业，她的父亲和老师就越坚持相反的看法。这也是一种把自卑情结变成优越情结的办法。

“她被安插在一个班级，和她以前上小学的班级相类似，可是她没有遵守她的诺言。她的母亲到小学去，要求把她转回去，但是遭到明确拒绝。跟着她的父亲把拉契尔打了一顿，可是她仍不肯上学。最后有关当局举行了一次听证会，拉契尔被送到一家医院的儿童诊所看病。诊所的医生允许她在家停留一段时期。”

拉契尔的麻烦越闹越大，她的案例说不定最后会在报纸上出现。这个孩子有办法让诊所掉入她的陷阱。允许拉契尔留在家里是不够的，因为她仍是同一个人，生活方式也没有改变。

“拉契尔到小学来，回答有关本病历的问题，同时带来了另一个女孩，她似乎已经把这个女孩当成了朋友。女孩的影响表现在诱使拉契尔上学的问题上。拉契尔已经决定在明年秋天上学。她也表示如果她被允许和她的朋友在同一班，她会去上学，可是当时这个要求没有被接受。现在她非常担心，因为她的朋友会在6月升级，拉契尔永远都没法和她在同一个班。”

要有朋友陪，把上学的决定延迟，这些都是自卑感的症候。这一类人会发展出一种叫作惧空旷症的神经症，经常要人陪伴与支持。她很聪明地把条件列出，护住了自己的目标，同时把老师、医生、父母弄得伤透脑筋，不知如何是好。拉契尔是征服者。

“有时姿态胆怯的拉契尔，在学校的会议上表达她的拒绝态度时完全没有显现柔顺的倾向。有好几次她表现得很粗鲁与不敬。”

这一点很有趣，证实了我本来的感觉：她是个支配型的人，喜欢与

人争斗。她唯一害怕的是单独面对新的情况。

“她是个原来在行为上挑不出毛病的小女孩，可是一年半以前，一名老师批评她在学校的作业。”

前面不是说她一直是个问题学生吗？现在必须修正了。显然，拉契尔是在为一个理想的、虚构的优越目标奋斗。她会希望扮演上帝，为了扮演这一角色，她必须支配人，必须没有瑕疵。在她不能再扮演那一角色时，她就什么也不想演了。

“在这一时期她第一次显露目前的症候。她声言没有办法做她的作业，有时不去上课，尽管家里的人抗议。因为她说她怕，也没有做好准备。她以整个健康情况不佳的理由获准留在家里。最近拉契尔透露，她对这个老师已经怀恨了六个月，然后才开始显露出来。”

这六个月是很重要的，因为它是她神经行为的准备期。神经症不是一下就可以出现的。先得养育它，然后才能开花结果。

“1927年2月，她升级了。之前，她在班上是纠察，但是在新班上，她没有获得这一职务。教新班的是另外一位老师。不过当时，她没有表露她的感受，因此老师一直都不知道她有愤恨情绪，也看不出她有任何毛病。麻烦在六个月之后出现了。这次她有一段时间没有上学。1928年2月，她回到学校，便被安插在一个进度比较慢的班里，教课的老师对这类孩子很同情，也很有经验。拉契尔和她相处了一年，对自己的功课感兴趣，显然克服了本来的胆怯。老师鼓励她参加团体演唱，她甚至表演了一个独唱，似乎很喜欢。在班上变得很自在之后，她有时会显露一种和她过去的胆怯相反的态度。有一次，老师没法找到她缝的东西，她就变得很无礼。”

你看，在好的环境里，她多么容易就可以改变她的整个行为方式。

“她的父母都在。家里有一个十九岁的大姐，一个十七岁的哥哥，一个七岁的妹妹，一个五岁的弟弟。她自己今年十二岁。”

她比哥哥小五岁，这在年龄上是很大一段差距，使得她的情况和长子女的情况很相似。拉契尔在小妹妹出生时会有被篡位的感觉，这是中

间孩子常会有的感觉。

“父亲统治整个家庭。有一度他最喜欢的是长子。母亲没有偏爱，不过在孩子们年纪比较大之后，她和他们都有冲突。”

也许在孩子们很小的时候，母亲和他们处得不错，他们要的她都可以给他们。以后他们慢慢长大，满足他们的所有要求已不太可能，于是他们也就变得不好应付。也可能拉契尔生过病，因此，也特别受到溺爱。

“孩子们不相互挑逗，但是拉契尔似乎是家里的丑小鸭。”

“丑小鸭”的意思可能是说她很容易生气，很喜欢支配人；很可能她在其他孩子之间惹是生非。

“大哥有咬指甲的习惯。当拉契尔看到他这样做时，她会非常生气，同时尖叫。大哥知道她的紧张状态，但是仍会继续咬指甲。母亲一点办法都没有。大姐对拉契尔很好，会像母亲一样对待她。她替拉契尔做了一件衣服，也带她去看电影。拉契尔似乎欣赏大姐对她的态度。拉契尔和小妹要好，两人有时在一起玩，小妹顺从她，家里每个人都顺从她。”

又有一些证据，证实了我们有关拉契尔治疗方式的想法，她支配整个家庭；她生气时会尖叫。

“父亲和大姐工作。家里有五个房间，拉契尔和大姐在一起睡。这个孩子出生正常，母亲喂了她三个月的奶，断奶时肚子开始出毛病。孩子被假定有软骨病。在拉契尔出生的最初三年，有几个月的时间每个礼拜都被送往一家医院，因为她患有心脏方面的病。十岁时因为心脏病的缘故，她在床上躺了很长时间。她肚子一直都有病，不过现在身体比较好。如果不坐公交车，她不会吐。”

家里的人可能因为她的病而纵容她，满足她的每一个奇怪想法，而她也学会用疾病使这种快乐的状态继续下去。她在公交车上的反应就证实了这一点。她没有办法控制公交车，感到生气，同时透过她一个有缺陷的器官系统——消化道把这种生气的情绪表达出来，这可能是惧空旷症的开始。

“她不愿在家里吃饭，宁愿在一个邻居家吃饭。”

有缺陷的肚子又说话了，这次是指控母亲。

“有可能家里吃的不合口味，因为调查人员发现午餐吃的是一碗鲑鱼罐头，身体纤弱的孩子可能不会喜欢这样的食物。妹妹也在跟着姐姐学，不大愿意在家里吃饭。”

也有可能家里太强调吃的重要性，孩子们选择这一点来攻击他们的母亲。

“拉契尔在十三个月时会走路、说话。一岁半时扁桃腺被切除，因为喉咙里有脓肿现象。她在很小的时候就生过麻疹。母亲声言拉契尔还是婴儿时就害怕人，她会尖叫。据她母亲说，她喜爱干净、整齐。在学校里，她的衣着、容貌很整洁，按时上课，书写作业非常细心。”

在做婴儿时，恐惧是一个有利因素，给她带来好处；到了学校，她发现整洁是个有利因素，可以给她带来好处，因此采用了这一技巧。

“她不想上学，对家里的希望漠不关心。她和同学处得很好，在第二个学期，她甚至对其他问题儿童感兴趣。”

这一兴趣的意思是：“我不是一个问题儿童。”

“在这个学期，拉契尔和同班一个叫莫里的学生玩。莫里是个十二岁左右的孩子，比较安静，不像拉契尔那样聪明；不是领袖型人物。”

拉契尔显然能够支配这个孩子；正因为这样，他们的友谊才能够继续。

“拉契尔不玩游戏，但是看电影。她喜欢童话故事，她能讲的故事都是童话。”

看电影不需要社会感；只需要认同影片中的女英雄，就可以让她得到一种廉价的意义感。游戏里的竞争与辛苦工作都需要自立。

“目前她不愿上学，不肯吃东西，也不肯服药。母亲替妹妹买了一双

袜子；尺寸虽然与拉契尔的不合，她却非常喜欢，在父亲离家之后把它穿上。”

父亲在家里显然有他的权威。他一走，拉契尔就成了统治者。

“其他的孩子了解她的情况，对她让步。他们体谅她，对她很仁慈。拉契尔在上一个班里以及在小学里，和人相处都完全没有问题，在小学时她得到了一定程度的纵容。据老师说，在她不能做作业时，她会害怕。有一次，在害怕时，她哭了，两手捂着嘴巴，同时手神经性地抽动。老师像母亲一样对待她，让她坐在自己的位子上，同时警告其他同学不要去打搅她。”

害怕是她最强有力的武器，她可以用它控制自己的环境。

“她在第一个学期有很多困难，但是在第二个学期和其他孩子没有区别，看来适应得很好。”

很明显，在得到了想要的之后，她不会再引起麻烦。

“拉契尔最早的记忆是在三岁时，一个朋友送了姐姐马丽一双滑冰鞋。拉契尔想用它，但却得不到允许。”

其他孩子有的东西，而她却没有，拉契尔对此感到愤慨。至于东西是袜子或滑冰鞋，那都没有多大关系。

“最近她梦见在自己家里，必须通过地下室的门，地下室暗暗的，有些吓人。她梦见自己怕到外面去，因为一定得通过这个门。母亲在睡觉，而孩子也被警告过不要把她闹醒。有几个朋友在房子里，孩子们没有办法让他们不闹。他们把母亲闹醒了，她从床上起来，拿着一把榔头走过来，拉契尔带了两个年纪小的孩子，他们是受她保护的，开始往外走，通过那个让人感到恐怖的门。从门上传来一个声音说，‘回去，她不会伤害你。’她安心了，同时在这个时候醒来。”

这个梦美妙地显示：拉契尔在情感的层次是怎样地在为她的不要离家的态度做准备。这是惧空旷症开始的又一症状。梦的意思是，只有在很恐怖的情形下，她才会通过代表危险的门；可是从门本身来的声音告

诉她不要把母亲的威胁看得太认真。梦所代表的是："留在家里，就算是不愉快。在那里不会有很严重的事发生到你身上。"

"梦想是做一个打字员；惧怕黑人。"

惧怕黑人，如果是在维也纳就不会对她有多少影响，因为在那里很难找到一个黑人，但是在美国却是会引发焦虑的一个问题，那和不肯去街上的任何其他理由一样的好。

"学生对于这一案例的讨论如下：拉契尔是个被骄纵的孩子，她利用她的疾病，把意志强加在别人身上。她渴望用展示软弱的办法为自己获取权力。她的梦显示，她对年轻的孩子有一种保护感，他们不能像父母那样阻碍她。她的野心可能表示她希望透过文字（作文）表达自己；在作文方面她感到自己可以做得很好。她在学校的麻烦在很大程度上与数学上的困难有关。"

就我能看到的说，把这一病例带到这里来的学生对拉契尔的情况做了非常好的摘要。和母亲的讨论引出了下面的事实。在拉契尔改换学校的第一天，老师要她在黑板上写一个句子，她写不出来。孩子哭起来，老师说，"蠢东西，回去。"拉契尔回家时对母亲说，"我不希望上学。老师不好，我不想再上学。"从那以后她就拒绝上学。

会议

孩子和母亲一起进来。

阿德勒大夫： 请进，请坐。你好吗？喜欢这个地方吗？它看上去像学校吗？

拉契尔： 是的。

阿德勒大夫： 这里的每个人都喜欢你，他们全都在看你。那让你觉得高兴吗？

拉契尔： 是的。

阿德勒大夫： 我想你不论在什么地方都有些太喜欢照自己的方式做事。如果有个地方你没法确定可以成为大众注意的焦点，你就会设法找借口不去。你把怕黑人当作借口，让自己可以不去街上。没有人能让整个世界总是注意他，但是如果你待人友善，帮助人，每个人都会喜欢你。我知道老师说你愚蠢，但是那是错误的，我确信你是个聪明的女孩。我的老师以前常说我愚蠢，但是我一笑了之。每个人都能做作业，我们都知道你也能。但是如果你因为怕黑人而留在家里，我会开始想你毕竟还不是十分聪明。如果我是你，我会希望和父亲做朋友。我确信他很喜欢你，如果父母发现你对他们有兴趣，他们会更加喜欢你，会比你那样做——用一切戏法展示给他们看你是家里最重要的人物——更加喜欢你。你愿意做好学生吗？

拉契尔： 是的。

阿德勒大夫： 我想如果你努力，你可以在一个星期之内做到。你可不可以写一封信，告诉我你的进展情形？

拉契尔和母亲走了出去。

阿德勒大夫： 我不知道母女对我讲的话了解了多少，但是我相信你们全都了解我努力要做的。我很希望有一个和拉契尔非常接近的人向她更加彻底地说明她的戏法，鼓励她放弃它们。很明显，孩子越觉得受到父母的压抑，她也就越希望压制她的家庭与学校。一旦她了解她目的的虚荣与无用之后，她就会改进。我相信在老师的配合之下，治愈是很有希望的。

（一星期之后，阿德勒收到下面的一封信。）

亲爱的阿德勒大夫：

这一星期是完全不同的一个星期。我经常在外面。我想上次去看你对我有帮助。×小姐认为如果你能劝我在她学校里做点教导幼年孩子的事，会是一个很好的想法。我被唤到P.S.去，目的是为了要写这封信。这是我第一封用打字机写的信。

你真挚的朋友。

第十一章　天生的弱智儿

今晚要处理另一个困难案例，我们必须决定病人是不是真的弱智。你们会记得我们有过一个相似的病例（详见第二章《母亲的支配》），因此我不准备做详细的诊断，不准备叙述必须考虑的医学症候。我了解这个孩子不上学，在家里也没人教。他有个上学的姐姐。

这样的案例在他家里只有他一个。智力测验在决定他的发展上可以有点用。今晚我要对他做一次智力测验，我不会说这是唯一能用的，甚至不会说这是最好的。测验之后，我会用个人心理学的方法检查他，看他是否有明确的生活方式，看他的运动、态度、感觉、观念是不是有一个明确的目标。这类的案例可以让我们学到很多东西。

“西迪尼是个十岁的男孩，不能读、写；如果读任何东西给他听，他会不耐烦。他的记忆很不好，不知道他是不是弱智。”

如果只是不能读、写，并不表示弱智。孩子在学校功课的准备方面也许很差。不错，大部分弱智儿童不能读、写，但是如果西迪尼把读看作一项想逃避的艰巨任务，他仍可以被看作聪明的孩子。弱智的孩子比较可能会留在学校里，不会努力从困难中出来。

“孩子肌肉的发展与神经肌肉间的调控都很差，如果没有别人的帮助，他不能穿、脱衣服。”

这里我们也必须决定他是不够聪明，还是他想得到经常的支持。如果这是一个被宠坏的孩子，那么是个很严重的案例。

“他生过软骨病，牙齿的发育也很差。几年前一名医生劝他拔掉几颗牙齿。他到三岁半才能走路，到五岁才能说话。”

软骨病是骨头有缺陷的病，通常会因为其他的毛病而变得复杂化，而且只要有复杂化的情形，就会继续下去。牙被拔掉可能是因为位置不对。孩子到五岁才能说话可能是因为弱智，但也可能是因为被骄纵得太厉害了。

“他夜晚总是尿床，现在也一样。他尿很多，特别是在精神紧张的时候。”

受到溺爱的孩子常会尿床，尤其是在他有弟弟和妹妹的情况下。为了吸引注意他可能在白天尿床，就像是说：“我还没有长大，你一定得看着我。”

“父母之间没有血亲关系。家庭气氛和谐。没有争吵、责骂、唠叨的现象。孩子很喜欢他的父亲。母亲做生意，一个年轻的女佣照顾孩子，直到两年前都是如此。家里有四个房间，孩子们一人一张小床。宗教是犹太教——改革派的。”

母亲做生意，不能照顾西迪尼，也许这一事实使西迪尼较易转向父亲。我们应该问父母，女佣是不是能够得到他的信赖。

“没有早年的记忆。他有时会梦见他的祖父，他的祖父是两年前去世的。无法知道祖父在梦里显示了些什么。”

祖父死时他八岁，可能带给他很大的震撼。也许这个孩子怕死。如果怕能适合孩子需要，那么他会梦见可怕的事情，同时会训练自己找到那些正好使他害怕的图像。而这也表示总是要有人在附近保护他。我们开始在这个病历里看到一些生活方式的迹象。

“他也梦见和他的男孩朋友争吵，打架（他没有女孩朋友）。”

通常是懦夫才会梦见打架。孩子会因为自己的懦弱感到恼火，因此，在他们的梦里与幻想里，他们扮演英雄的角色，证明自己是多么有价值，让自己感到满意。从某个角度说，这也可以算是教育的一种，但绝不是最好的。

“他的野心是做一个士兵，但是他更期待做一名警察，因为他害怕到战场上去，会被杀掉。他愿意做一个修理水管、煤气管的工人，因为那样他可以为妇女工作。”

在这里可以看到他对死亡的恐惧，看到一个正面的生活方式的更多证据。观看胆怯的孩子如何训练自己适合从事战争一类的事业是很有趣

的。可是西迪尼有些害怕；做士兵对他太过火了一点，因此他满意于做一个警察。做铅管匠的希望再次显示他缺乏勇气。兵士、警察、修理匠是他的三个愿望。从排列的顺序里可以看出野心在一步一步下降。在这个列表里，他认为替妇女工作是比较容易的。他在需要勇气时，没有勇气，这对他是常有的事。这不是一个模棱两可的例子。他在会做懦夫还是士兵一点上是没有问题的，他只是一个懦夫。

“他也有在军队里当一名鼓手的野心。他可以区分各种音乐，把歌手和他们自己的歌曲连在一起。他只有男孩朋友，通常都比他年纪小。”

一个十岁的孩子只希望有男孩朋友，通常是因为他希望把他表演的舞台尽量弄小。从他的观点看，他的做法是很正确的；他对父亲比对母亲友善，因此可以假定他害怕女人，不信任她们。也许他在她们手里受过苦，我们应该调查母亲对他的态度。有可能母亲对他比父亲要严格。

“他害怕上学因为孩子们喊他‘呆子’。”

这真的是让人疑心，因为孩子们的判断常是出人意料的好。另外，他们也常会很残酷，有夸张的趋向。

“他对每样事情都会问很多问题。他玩球、玩弹子，以这类东西作为娱乐。”

弗洛伊德学派的人认为这许多的问题一定都和性有关，认为这是当然的道理，我没法这样做。是急于要取得资讯？也不太可能。比较有可能的是，他问许多愚蠢的问题，目的是要让人把注意力放在他身上。

“他希望赚钱，使他能买他需要的东西，糖果，冰激凌。”

这听起来比较聪明。

“他在一天里通常做下面的事：吃早饭，然后到附近一个车库观察机械工人为公交车做准备工作，看他们驾驶。他和这些工人讨论汽车。一直到最近，他一天里只能睡四到六个小时。过去几个月他在接受推拿治疗，现在可以一连睡九个小时。”

这个孩子真的不喜欢睡觉，如果观察正确，可以看作被宠坏的进一步证据。被溺爱的孩子不喜欢睡觉，因为他们痛恨和成人的环境失去联系。

“一年之前，他梦见死去的伯父的照片挂在墙头，每天早上孩子醒来时会感到紧张与消沉，因为他相信伯父会来杀害他。”

再次看到死亡的观念，与对死亡的恐惧。我们多少可以确定这个孩子曾经被严厉地吓过。仆人为了使孩子顺从有时会吓孩子，这是非常危险的做法。

“他可以告诉你时间，但是不能告诉你日期。他喜欢看滑稽的动画片。母亲被告知孩子的困难会在成长过程中消失，不需要治疗。”

病历相当不足。要有更多的事实才能把记录完成。首先，我们对他的第一年要有更多的资讯，要知道为什么他变得如此胆怯。我们希望知道为什么祖父的死对他会有那样大的影响，为什么他会害怕他的伯父会杀他。了解他和母亲的关系也很重要。在这个案例里，我们必须和父母有一次会谈。

会议

父母进入。

阿德勒大夫： 有关你们孩子的事，我们想知道得更多一点，尤其是他在家里的举止。

父亲： 他很喜欢到街上去，和同龄的男孩到处跑。他喜欢他们，但是不了解为什么他们会逗他。

阿德勒大夫：你们注意到他和其他孩子有很大的区别吗？

父亲： 是的。他在理解方面不像其他孩子那样好。他很仁慈，很随和，是个很可爱的孩子。他在家里的举止很好，对音乐有特别的喜好。他能够了解任何有韵律的东西，我的妻子比我更喜欢音乐。家里没有乐器，只有一台收音机。

阿德勒大夫：他还有别的兴趣吗？

父亲：他似乎只对音乐有兴趣。他的理想是很特别的。前一天他会想做指挥，第二天又会想做警察，任何穿制服的人都会让他有兴趣。

阿德勒大夫：为什么他会想去工作？

父亲：那样他可以穿一套制服。

阿德勒大夫：他对姐姐的举止呢？

父亲：两人很亲近。

阿德勒大夫：他夜晚有时会哭吗？你起来看他吗？

母亲：只有在他要上厕所时才会发生。

阿德勒大夫：他早上的情形呢？

母亲：他早上一个人起来，然后开始唱歌。他在任何时候都是个快乐的孩子。任何他在收音机里听到的，他都可以唱。

阿德勒大夫：在他很小的时候，他看上去正常吗？会不会有时候发现他有一种空白的眼神？

母亲：在他大概三岁的时候，他似乎不能理解事物。

阿德勒大夫：三岁之前没有注意到吗？

母亲：直到第一年结束，他都像是个正常的孩子。然后我们开始注意到，他没有学会走路，而且总是在聆听。虽然他不能走，他会对房间里发生的一切感兴趣。

阿德勒大夫：他对陌生人的举止呢？

父亲：很友善。

阿德勒大夫：有没有尝试送他上学？

父亲： 去年之前都没有。因为我们没法教他A、B、C等字母。

阿德勒大夫： 你不知道有智障儿的学校吗？那里有经过特别训练的老师，有训练这些孩子的好方法。

父亲： 我们试着找过，但是没有找到。

阿德勒大夫： 大女儿的情形呢？

父亲： 她身体方面一点问题都没有，今年就要高中毕业了。

阿德勒大夫： 这个男孩胆怯吗？

父亲： 他似乎什么也不怕。我们有个照料他的女佣，她比孩子要胆怯，她担心其他的孩子会打他。他不怕黑暗，也不怕狗。

阿德勒大夫： 我希望对这个孩子做一次医学上的检查，同时查看一下他的整个身体。

父亲： 有一点我可以提一下。在他三岁时，有一次他和一个孩子玩，这个孩子用火钩打他的头。我不知道那是否伤害到他。

阿德勒大夫： 他那时晕了吗？丧失知觉了吗？吐了吗？

父亲： 没有。

阿德勒大夫： 他有没有任何畸形的地方？

父亲： 我不会说他有畸形的地方，但是他很瘦，耳朵突出。

阿德勒大夫： 现在我希望检查一下这个孩子。

父母离开了房间。

阿德勒大夫： 我想见到这个孩子会比和父母继续讨论能让我们学到更多的东西。

孩子走进来。

西迪尼： 哈啰，大夫。

阿德勒大夫： 你好吗？你长大之后想做什么？

西迪尼： 想做一个士兵。

阿德勒大夫： 为什么？我们不想有更多的战争。

西迪尼： 你什么意思？

阿德勒大夫： 和平时期人会更加快乐。

会话同时，阿德勒检查孩子的头。

阿德勒大夫： 你和你的那些男孩朋友玩什么游戏？

西迪尼： 什么游戏都玩。

阿德勒大夫： 你想现在是哪一个月？

西迪尼： 今天是星期六？

阿德勒大夫： 哪一个月？

西迪尼： 8月（其实是5月）。

阿德勒大夫： （拿出一些硬币）哪一枚比较有价值，这个还是那个？

西迪尼知道二十五分的硬币比十分的硬币更有价值。

阿德勒大夫： 美国最大的城市是哪一个，你知道吗？

西迪尼： 美国是最大的城市，其次是英国。

阿德勒大夫： 你希望上学，学习阅读与书写吗？

西迪尼： 是的。

阿德勒大夫： 我会告诉你父亲他可以把你送到什么地方去上学。你

住在哪里？

西迪尼： 美国，第一七零东街。

阿德勒大夫： 你房子的号码呢？

西迪尼： 我把号码忘掉了。

阿德勒大夫： 你能够一个人回去吗？

西迪尼： 不能。

阿德勒大夫： 这是什么建筑？

西迪尼： 这是大学。

阿德勒大夫： 人们在这样的大学里做些什么？

西迪尼： 他们问问题，写作，什么都做。

孩子走出去。

阿德勒大夫： 我在问问题时，也在对孩子做检查。我发现好几个退化的症状，最重要的是他的头比平常人的小，我们称为脑过小（micrencephalous），同时左头盖骨不对称。这个孩子的智力有缺陷是毫无疑问的。如果孩子有真正的生活方式，他会怕，但是从他进屋子的样子和他父亲对他的活动的描述看，他都不胆怯。我们常常可以从不怕这一点区分智障儿与不适应儿童。这个孩子不够聪明，没法知道他处境里的危险。还记得另外一个案例吗？那个胆怯而被宠坏的孩子一被带进房间就尖叫，哭着要妈妈。几乎没法强迫他看我，至于要他跟我说话就更难了。这个孩子毫不畏惧地走进来，主动地和我谈话。他确实是弱智儿。我知道你们的教育局有为这样的智障儿设立的一个学校，把这个案例送到这里来的老师，应该建议他的父亲把孩子送到这个学校去。

第十二章　疾病的专制

今晚我们要讨论一个五岁半男孩的病历。记录说他现在的问题是不听话、残忍、好动，以及“喘不过气来”。

孩子不听话，残忍，好动，很明显，他的这些品性是针对某一个人的。可以相当有把握地假定米尔顿的母亲是一个焦虑、有秩序的母亲，要求孩子有一定程度的合作。另外，米尔顿显然不大愿意顺从她，也许因为相信母亲对他不公平或是太严厉，于是他选择了一种最能尖锐地影响到她的行动作为报复。他会从桌子上跳到椅子上，把窗帘拉下来，把碗打破。一个想把房子弄得整齐干净的家庭主妇自然会痛恨孩子的这类好动行为。

呼吸困难是一种抗议，和残忍、好动是十分类似的东西。在孩子好动时，他是用筋肉在抗议；在他喘不过气时，他是用肺在抗议。我们必须学习了解我们的各类器官说的这一俚语。不过也有可能米尔顿真的有哮喘，也许是因为对于某种蛋白的过敏。如果这被证明是真的，我会感到很惊奇，因为呼吸的抗议会是这个孩子所用方式的重要部分，逻辑部分。

病历进一步说：

“米尔顿是三个孩子里最小的。有两个姐姐，一个十二岁半，一个九岁半。两个大女孩似乎适应得很不错，最小的一个是麻烦的主要来源。父亲一星期赚四十五元，房租每月二十五元。母亲没有在外面工作。有四个房间，保持得很干净，有三张床。这是一个正统的犹太家庭。”

也许母亲曾经称赞两个大女儿整齐、有秩序，米尔顿已经丧失了希望，觉得自己永远都没法和她们竞争。很有可能他本来是受到溺爱的。他过去多病。他可能知道，在生病时，他被放纵，让他感到愉快，而且为了确保母亲对他的注意，采用了人为生病的机制。

“二姐一个人睡，米尔顿或是和爸爸睡，或是和妈妈睡，和妈妈一起睡的次数较多。”

五岁半的孩子应该一个人睡。他仍旧喜欢和母亲睡，明确显示他太依恋母亲。他在夜晚成功地维持了和母亲的联系，而在白天，他利用他的好动使母亲把注意力放在他身上。当这样年纪的孩子和父母在一起睡时，他要占领家庭舞台的中心就太容易了。可以这样假定，米尔顿的人生目的是要母亲注意他，宠他。家里的冲突在于母亲显然希望孩子能够有好的社会适应力，健康、整洁，而孩子则是尽可能继续做个婴儿。

“下面是米尔顿的生理历史：他是在怀孕期满时出生的，母亲在生产时没有任何困难。不记得出生时的正确重量。他在母乳的喂养方面不正常，母乳以外也喂牛奶。他七个月时发生痉挛现象。他在童年早期生过以下的病：支气管炎、肺炎、胸膜炎、扁桃腺炎、软骨病。”

这可能是他的副甲状腺发育落后，整个人格不稳定的证据。很有可能这些缺陷会随着年龄的成长而消失。童年的痉挛可能让人觉得非常恐怖，米尔顿自从有痉挛以来无疑受到了密切的关注。永远都不可以让孩子知道疾病的实际危险。

你们记得在一开始时我提出过下面的理论：米尔顿不能喘气乃是借呼吸道语言表达的一种抗议。他有好几种呼吸道的疾病，这一信息佐证了我的构想。患肋膜炎和支气管炎时，呼吸都会极其困难，这个病童给人的印象是很痛苦的，对父母来说是很恐怖的。

在生病的时候，米尔顿的每一次呼吸都是注意与焦虑的对象。这么说吧，现在他发现自己在和两个适应得较好的姐姐的竞争方面处在不利的情况，于是他用他的肺，来威胁母亲。他费力地说：“照顾我，不然我会生病，那时你会难过。”

“他出生时结舌（tongue-tied），舌头的舌系带被切除了。在早期的痉挛里，母亲被告知孩子是个呆子，永远都不会有什么成就。”

依我看，很少有必要把舌系带切除。家里的人一定了解到孩子有言语上的缺陷。母亲在听到他可能是一个先天愚型（mongolian idiot）患儿时一定会感到震惊。虽然我们还只听到部分的病历，这个想法看来不太可能。先天愚型患儿通常总是好服从的孩子。他们很少成为问题，因为他们很听话，从来都不争斗。他们有时来自家教很好的家庭，可以从

一些迹象中看得出来。这一类呆子通常头很小，圆而上翘的鼻子，舌头很宽，会显露很多裂隙，而且通常很长，可以碰到下巴。进一步的特征包括皮肤干燥，以及偶尔会有交织的手指和脚趾。

“米尔顿非常依恋母亲，但是与两个姐姐有相当的冲突，他逗她们，他对她们很残忍，但是对其他孩子不会那样。生活里没有有组织的娱乐，但是他常在街上玩。”

也许米尔顿在婴儿期或某一生病期被放纵得厉害，可是以后年龄越大，却越失去母亲对他的亲近与关注。许多的母亲在孩子生下来的一两年可以实际上完全忘我，过孩子的生活，但是以后生活的本性会要求孩子去完成一些独立的活动。六岁的孩子不可能像婴儿一样被放任、被宠爱，孩子很能够感受到家中情感温度的变化。这方面的感受一加强，他就会显露反叛的迹象。

两个女孩可能与米尔顿作对，而他也反过来逗她们。病历告诉我们孩子有残忍倾向。在心理学的语言里，这个意思是表示他灰心。有不正常残忍倾向的孩子常常会把他们的权力发泄在弱小或是不怀疑他们的动物身上，因为他们感觉到自己越来越不重要，需要得到安慰。

“母亲很担心孩子的气喘病。一名小儿科医师把他介绍到儿童指导中心来，医师找不出任何生理的原因。”

孩子有气喘很少是因为生理的原因。它有时会在患过肋膜炎与肺炎的孩子身上发生。米尔顿就是一个例子。气喘病看上去是很可怕的。这些孩子模仿这个病，借以支配他们的父母，他们从软弱中制造出力量来。每当米尔顿感受到强大压力，要他展现自己的优越时，或者每当他攻击母亲以获取注意时，他就会利用这一生理的倾向。气喘是他手里的王牌。

“母亲埋怨米尔顿总是在那里跳，她经常担心孩子会受伤。她过分为他的病情焦虑。他整个上午都和母亲在一起，在这段时间他总是惹麻烦。”

这相当明确地证明孩子的举止是针对母亲的。他知道她有过分焦虑

的倾向，于是使用故作勇敢的特技表演来触碰她最弱的地方。

“他下午上幼儿园，在那里似乎适应得不错。孩子埋怨没有人和他玩。父亲和母亲有时都打他，因为他不听话。父母经常告诉他不要做这样，不要做那样。在被阻止之后，通常会有喘不过气来的情形。母亲会求孩子不要生病，因为她自己也病了。”

整个情况的关键也就在这里。父母，尤其是母亲，非常担心孩子的病情，他们不允许他像其他孩子一样在街上玩。米尔顿在社会接触方面遭到挫折。他没有办法与同年龄的男孩在一起玩，于是他和母亲胡闹。当母亲不许他胡闹时，他就用喘不过气来攻击她。这不是一个意识的过程，可是孩子在下意识里知道他所得到的。母亲知道他的病不是生理原因造成的，我们必须承认在这一点上她是一个好的心理学家，如果一个孩子有生理性的气喘病，那么，我们不会要求他不要生病，就像我们不会要求跛子不要跛着走路一样。不过，她用了一个不好的方法，因为她把一个危险的工具放在孩子手里。她让他的怪想来决定她的疾病或健康。

“一个叔叔送给孩子一辆脚踏车。他没法常骑，因为母亲要把车子从四楼扛下来，她没有那样的体力。”

病历在开始时曾经明白地指出他有软骨病，这一情况可能和他的运动过度有关系。脚踏车对这样的孩子自然很重要，他可能因为不能使用而感到愤慨。

“米尔顿睡觉时用被子盖着眼睛，不肯一个人睡。”

这是懦弱态度的一个典型表现。把眼盖住，因此不许具有敌意的外在世界进来。而在白天靠好动与喘不过气保持与父母的联系。

“米尔顿的第一个童年记忆是：‘我在走路，那时我还是小婴儿。’”

软骨病在他的生命里扮演了一个重要角色，他对走路的兴趣是又一个证据。这类的孩子总是很活跃，必须让他的运动肌肉的活动有足够表现的机会。

“米尔顿的理想是当医生。他说，‘我希望检查。’他希望‘在大学校园里’。他也希望学习写作。他已经学会抄写信件，虽然不知道它们的意思。”

米尔顿生过很多的病，像他这样的孩子，必然会对医生有很高的评价。孩子生病，父母一定得唤医生，在神秘的检查之后，他们会无保留地照着他的话做。我必须说我自己的经历在许多方面和这个孩子很相似，我在很小的时候生过肺炎，我相信我第一次想做医生就是在那之后发生的。我想征服死亡，我在那时认为医生是做到了的。

“米尔顿清洗、穿衣服都要别人替他做，但是他认识路，也可以当差。他能认识自己的家。”

他认识家，这一事实充分表示他的心智正常。孩子不自己穿衣、清洗，因为这样可以让母亲为他忙碌。

这是一个非常好的病例，应该可以提供给我们很多东西。我们的治疗方法对于所有了解这个病例后面的个人心理学理论的人都一定是很容易理解的。必须影响这个母亲去使米尔顿变得更加独立。她不能经常批评他，必须隐藏对他未来的恐惧。我们注意到这个孩子在离家时的举止总是比较好，必须向母亲说明这个孩子在比较宽广的社会环境里会改善。不要责备他，但是应该鼓励他从一个新的观点看事物。

会议

母亲进入。

阿德勒大夫：　晚安，夫人。我们一直在讨论你的孩子米尔顿的故事，我们发现在很多事情上你是一个很谨慎、很有原则的母亲。也许你的主要麻烦在于你的过分小心。你不认为像米尔顿这样聪明的孩子在现在这个年纪，应该自己清洗、自己穿衣服吗？

母亲：　我想他可以自己清洗、自己穿衣服，但是他花的时间太多了，他上学会迟到，他使我很紧张。

阿德勒大夫： 让他迟到几次，让他承受动作慢的后果，那样会比较好。你有没有注意到他不在家时的举止比在家的举止要好。

母亲： 他在家时要糟得多。他会把窗帘撕下来，从桌子上跳到椅子上，有时把桌子弄翻。

阿德勒大夫： 这不难说明。你的孩子在很小的时候有过软骨病。童年生这种病，后来的肌肉活动量会比较大。他一定要经常做点什么才会快乐，他属于那种孩子。也许你可以容许他在家庭之外有更多的自由。他有脚踏车与溜冰鞋吗？

母亲： 他有一辆脚踏车，但是我没有办法在他每次要骑时替他把车子扛下去。我担心在他骑时，别人会把他碰倒。

阿德勒大夫： 也许你太小心了点。他是个聪明的孩子，如果你把危险向他说明，我相信他不会伤到自己。这是一个很好的机会，你可以表现给他看，你对他的能力多么有信心，我想如果你肯试一下这个，他会回报你，会变得更负责任。

母亲： 关于他在房子里四处跳动的问题，我要怎么办？

阿德勒大夫： 在我看来有一件事是你可以做的。安排他在上午参加一个游戏团体。他需要这类的活动。越少让他和你一起在家里，对他的发展也就越好。也许你可以安排让一个邻居的孩子替他把车子背下去。我要你了解他没有真正的气喘，但是他制造喘不过气来的症候，目的是要你注意他，要威胁你。在他生病时，你是不是非常地放纵他、宠爱他？

母亲： 是的，我必须好好照顾他，因为他病得很厉害。

阿德勒大夫： 现在他让你记起过去他病得多么厉害，想要借此重新引出你在那时给予他的关怀与注意。我们相信如果你不去注意那些喘不过气来的现象，他以后也就永远不会再有那些现象。此外，让米尔顿一个人睡也是很好的事。他已经大了，不应该和母亲在一起睡了。如果你现在教导他独立，他可以成长为一个完全正常的男孩。他必须从你这里获知，你不会偏爱另外两个女孩，以及你期待他长大，做一个有用的公

民。

母亲： 他的脑袋有什么毛病吗？

阿德勒大夫： 你的医生送来了病历。我看了病历，依我的判断，在这个孩子身上没有先天愚型的迹象。他很狡猾，很聪明，他的毛病在于他想继续做婴儿。你必须展示给他看，做成长的人比做婴儿更好，在你遇到任何困难时你的医生会帮助你。努力改善他的情况是很值得的，因为如果你和我们合作，他会有迅速的进展。现在让我们看看孩子。

孩子进了房间，学生的在场让他感到惊讶，他看到母亲，跑了过去。他不愿意离开母亲，也不愿意让阿德勒大夫替他做身体检查。在阿德勒大夫问他一个问题时，他会抬头看母亲，同时说，“你回答”。他不愿意看大夫，把脸藏在母亲裙子里。不论怎么劝他，他也不愿意和阿德勒大夫说话。

母亲和孩子被送了出去。

阿德勒大夫： 我一直教导我的学生说，不要聆听病人说，但要观察他们的行动，就像是看一幕哑剧。你们看，这个孩子既不说“哈啰”，也不说“再见”。他拒绝和我有任何接触，虽然我是在很仁慈地和他说话。这不一定是让人气馁的事。下一次会比较顺利。显然，他的医生知道如何获取他的友谊，因为孩子好多次回应他。如果你们有人怀疑这个孩子对母亲的依恋，现在在看到孩子的行动之后，应该可以相信了。如果我们把母亲吊在天花板的挂灯上，孩子也会找出办法去依附她。她是他唯一的支撑。没有她，他不能自己清洗、自己穿衣服，甚至不能回答问题。

谈到他的所谓的气喘，那也是对母亲依恋的表现，只不过是用呼吸道的语言表达而已。人用器官或器官系统的不正常运作来表达他的举止，我把这一现象称作器官俚语。有很多的药可以治疗气喘的症候，但是没法治疗这个病人。要治好他，一定要先增加他的自尊。

我说过一个人的生活方式在他到五岁时就已经定了，我的许多学生不大相信这句话。这个病例让我们清楚地看到生活方式在五岁时可以多

么完整。米尔顿把任何他不能统治的人都从他的社会里排除。很有可能他在学校的最初几年会受到宠爱，因此举止没有问题，但几乎可以确定的是，他以后在社会接触以及很可能在性接触方面都会出现问题。

学生：当你要把他从母亲那里带走时，他哭，这是为什么？

阿德勒大夫：不难想象一根长久依附在格子架上的藤会怕离开格子架。米尔顿的哭只是他权力意志的又一表现。你不可以相信米尔顿真的爱母亲的话，他对她的兴趣就像寄生虫对母体的兴趣一样。有一点区别，在人这个寄生虫觉得母体不能配合他时，他会处罚母体。许多人相信眼泪是懦弱的表征，但是对于这个病例却毫无疑问是权力的表征。米尔顿除了母亲之外，不看任何人，不听任何话，也不对任何人讲话，他完全依附她，这是神经症的开始。他的整个态度似乎在说，“你不能对我有什么要求，我是个生病的孩子”。这个孩子以后有可能走上自杀或是犯罪之途。如果以后他碰上需要独立与力量才能解决的大问题，而他又没有这样的品质，他可能自杀。另外，他除了母亲之外对任何其他人都没有兴趣，他可能把这种兴趣的缺乏投射成为对抗社会的犯罪活动。

我常见到强盗以及其他罪犯在监牢里写诗，把行动的罪过转到母亲身上，或是把自己的缺点归罪于酒、吗啡或爱情上的失望。他们不需要证明他们缺乏勇气，太明显了。

学生：　一个孩子不看你，也不和你讲话，你要怎样接近这样的孩子？

阿德勒大夫：个人心理学有许许多多的治疗用的设计，不可能把里面的所有小戏法都告诉你。第一，在开始时也实在没有必要和孩子说话。如果对孩子有足够的了解，我们可以告诉他的母亲如何对他采取行动，尽管没有他的公开合作，我们仍旧可以影响孩子。另外，不要去注意这个孩子，用这个方法可以很容易激起他的好奇心。他希望站在舞台的中心，我一点不去注意他，把全部精力放在一本图画书上，或者一个机械玩具上，他会很难对我正在做的事不感兴趣。

编者附注：这个孩子以后在编者的诊所里继续接受治疗，要母亲明

智地合作不是一件容易的事，不过她最后同意让孩子有更多的自由与独立。我们要她在孩子气喘发作时离开房间，因为她在看到孩子喘不过气来时完全没有办法保持冷静。气喘在两星期之内完全消失了，但是米尔顿并没有放弃支配周围环境的希望。母亲对他的气喘不感兴趣，他发展出一个新的办法——开始一种强制性的、不断的咳嗽。母亲立刻又有了错误的看法。孩子胜利了。过去他一天有五六次气喘，现在则是不断咳嗽。孩子被送进医院，护士受到严格指示完全不要去注意他的咳嗽。他住院的第一个上午经常咳嗽。在这段时间里我们和孩子有过一次很好的接触，我们给了他一个听诊器，同意让他“检验”病房里几个病比较轻的孩子。这也许是第一次米尔顿得到一种真正重要的感觉。在编者巡视病房时，孩子有时会和他走在一起，编者问他是不是认为某个孩子可以复原。米尔顿模仿一名在场医生严肃的样子说，那个孩子病得很厉害，但是他觉得他可以治好。跟着我们很明确地告诉孩子，医生忙着治疗其他人，自己没有生病的时间。

回家之后，咳嗽又出现了，母亲受到他在医院情况的鼓励，没有去注意他，而米尔顿也立刻放弃他的呼吸俚语的这一特殊表现。第二个礼拜他又有了一组全新的症状：许许多多的歪曲脸相与脸部抽搐。这一症状的有趣之处是孩子只有在公开场合才会有这一症状，因此让母亲感到十分尴尬。症状在几星期的治疗之后消失。然后米尔顿被送往一个夏令营，我们也特别给了主持人许多指示。他最初几天郁郁不乐，不肯吃东西，惹了许多麻烦，最后被送回家来，因为他完全不能适应营区的生活。回家之后，他的好动现象比以前任何一个时候都更厉害。在和心理医生的几次会面之后，孩子终于接受医生的看法，认为自己在营里比在家里要好得多。他又回到营里，在剩下的一段时间里，适应情况比过去好得多，主要因为他赢了几次比赛，在体育方面获得了一定程度的重要性。秋天回来时，孩子似乎得到了某种程度的自尊，开始全日上学。在儿童指导诊所与老师的监督下，米尔顿在不断地做更好的适应。

阿德勒年谱

1870年

2月7日出生于维也纳郊外一个犹太裔中产阶级的米谷商人之家。

父亲李奥伯·阿德勒（Leopold Adler）祖籍伯琴兰（Burgen Land），家境富裕，在六个孩子中，阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）排行第二。全家都热爱音乐。

1873年

三岁。 从小羸弱，患有佝偻病，行动笨拙，喉部也有毛病。这一年睡在他旁边的弟弟死了，生性敏感的他已熟悉死亡的滋味。

1875年

五岁。 罹患肺炎，几乎丧命，决心将来要当一名医生。童年时在街上被车子撞到两次，使他对死亡感到极度恐惧。对音乐有强烈的爱好，熟记许多歌剧的内容。爱花成癖，医生认为新鲜空气对他的佝偻病有益。开始上学。

1880年

十岁。 在野外游玩时伤害了同伴，以后他情愿待在家里读书和工作。

1881年

十一岁。 进入中学读书。

1887年

十七岁。 高中毕业。进入维也纳大学攻读医学专业。

1895年

二十五岁。 通过考试，取得医学博士学位。医学课程中他最感兴

趣的是病理解剖学。社会问题和社会情况也吸引了他的注意力。

1897年

二十七岁。 和来自俄国的留学生罗莎（Raissa Timofeivna Epstein）结婚。她个性飞扬跋扈，能言善道并关心祖国的社会改革。两人的个性、家境迥然不同，初期虽有小摩擦，日后却能相敬如宾，白头偕老。

1898年

二十八岁。 成为一名眼科医生。不久他成为一个全科医生，对他来说，病人不只是一个病例，他也探索人格、心理与身体的全部情况。良好的诊断和渊博的学识赢得病人的信赖和称赞。阿德勒熟读弗洛伊德的名著《梦的解析》，深为折服，行医生涯中面对束手无策的糖尿病患者，深有挫折感，由于克劳夫特·爱宾斯（Krafft Ebings）的鼓励，逐渐从一般行医工作转到神经科的研究。

1902年

三十二岁。 由于他曾在维也纳一部著名的刊物上写文章力挺弗洛伊德的观点，大师级的弗洛伊德写信给他，请他加入弗氏主持的讨论会，是年进而成为弗氏集团一员，并成为此集团的领导人之一。后来继弗氏之后成为维也纳心理分析学会（*Vienna Psychoanalytic Society*）主席和《心理分析学刊》（*Zentrablattfur Psychoanalyse*）的编辑。

1904年

三十四岁。 出版第一篇心理学论文《教育家的医生》。

1907年

三十七岁。 出版《器官缺陷的研究》，书中包含许多新的概念，虽然此书仍显示颇受弗洛伊德的影响。

1911年

四十一岁。　弗洛伊德要求讨论会的成员无条件接受弗氏的性理论时，阿德勒与之争辩，认为性不是人类活动的全部原因，而是个人奋斗向上的途径与因素，遂与其他另外七个职员离开心理分析学会，此时阿德勒已在这个团体中工作了九年。读德国哲学家怀亨格（Hans Vaihinger）的著作《“虚假”的心理学》（*The Psychologyof“As If”*），深受其影响。

1912年

四十二岁。　率领一群追随者离开心理分析学会另组“自由心理分析研究学会”（Society for Free Psychoanalytic Research），并自称其研究为“个体心理学”（Individual Psychology）。

1920年

五十岁。　声名远播，周游列国，到处讲学，一系列重要著作陆续出版。

1926年

五十六岁。　初抵美国，受到热烈欢迎。

1927年

五十七岁。　受聘美国哥伦比亚大学讲座，并在一所“社会研究新学校”担任教授。

1932年

六十二岁。　长岛医学院（Longoing Island College of Medicine）任命他为医学心理学客座教授。出版《自卑与超越》（原名：《生活对你的意义》，*What Life Could Mean to You*）。

1934年

六十四岁。　和夫人定居美国纽约。

1935年

六十五岁。　创办了《国际个人心理学学刊》（*International Journal of Individual Psychology*）。出版著作除《自卑与超越》之外，尚有《了解人类的性情》《问题孩童》《优越感与社会兴趣》《阿德勒的个人心理学》和《自卑与生活》（原名《生活的科学》，The Science of Living）。

1937年

六十七岁。　受聘赴欧洲讲学。过分劳累的他终于因为心脏病突发，客死于苏格兰阿伯丁市（Aberdeen），享年六十七岁。